やはラヂ！次回は７月４日㈫、１８日㈫に放送

みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう！

●猿まね体操　肩の痛み・肩こり予防

①両手のひらを顔に向ける。

②顔を洗うように内側から外側に、ゆっくりと、少しずつ大きく肩を回す。頭の上から、頭の後ろの方まで肩を回していく。

③前から後ろへ交互に両肩を回す。（水泳の背泳ぎのように）

④後ろから前へと交互に両肩を回す。（水泳のクロールのように）

⑤徐々に小さく回していき、顔の前で終了。

ポイント 常に手のひらを自分の顔や頭に向くようにしましょう。

※体操を紹介するのは、やはばリハさわやかの会副会長の細川順一さん（1級指導者）です。

●膝締めの体操　ひざ痛・O脚の予防

①床に付く足の間をこぶし一つ分広げる。

②両手のひらを合わせて、膝と膝の間に入れる。

③その手を挟むように、息を大きく吸ってゆっくり吐きながら、６秒間数えて力いっぱい膝を内側に閉じる。

ポイント ③のように膝の骨の部分より少し内側に挟むと、手の痛みを予防できます。