

やはラチ！次回は8月1日㈪、15日㈪に放送

みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼横になる際はまずは手をつき、そのあと肘をつくようにゆっくりと体を倒し、頭を床にぶつけないように気を付けましょう。

▼呼吸を止めないように、ゆっくり取り組みましょう。

●肩周辺の筋肉と関節のストレッチ 肩痛・肩こり予防

- ①仰向けになり、腹の上で両手の指を組む。
- ②手を天井に伸ばしながら、組んだ両手をゆっくり万歳をするように上げていき、床に着ける。
- ③この姿勢を 15 秒保つ。
- ④ゆっくり元の位置に戻す。

ポイント 片方の肩に痛みがある方は、もう片方の手で持ち上げるよう支えながら、できる範囲まで上げていきます。

①



②



③



片方の肩が痛い場合の
手の持ち方
(写真は左肩が痛い場合)



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばりハさわやかの会」副会長の田巻淳子さんです。

●股関節とお尻の筋肉のストレッチ 腰痛予防、正座が楽になる

(膝・股関節が柔らかくなる)

- ①仰向けになって、左膝を両手で抱える。
- ②左膝を腹に引き寄せるように深く抱え込み、15 秒姿勢を保つ。
- ③ゆっくり左足を戻し、反対も行う。

ポイント 抱えていない方の足は、床から浮かないように伸ばします。膝関節に痛みがある方は、太もも裏に手を入れて抱えると痛みが少なくなります。

①～②



太もも裏の抱え方

