



できるよ！体操

誰でもできるよ！

座ってできるよ！

5分でできるよ！

医療法人社団 札幌朗愛会

札幌朗愛会病院

リハビリテーション科

◎ 準備するもの

イス

(背もたれ、手すりがあればより安全です！)

◎ 気を付けてほしいこと

- ・ 転ばないように気を付けましょう
- ・ つらい、痛いは無理せずに行いましょう(休憩を挟む、できないものはとばす)
- ・ 声を出して数をかぞえましょう
- ・ 体調が悪い、運動制限がある人はお医者さんに相談してから行いましょう

◎ 基本の姿勢



背中を背もたれから
離してください

浅めに腰掛けます

両足を床につけてください

①深呼吸 × 10回



すって～～



はいて～～

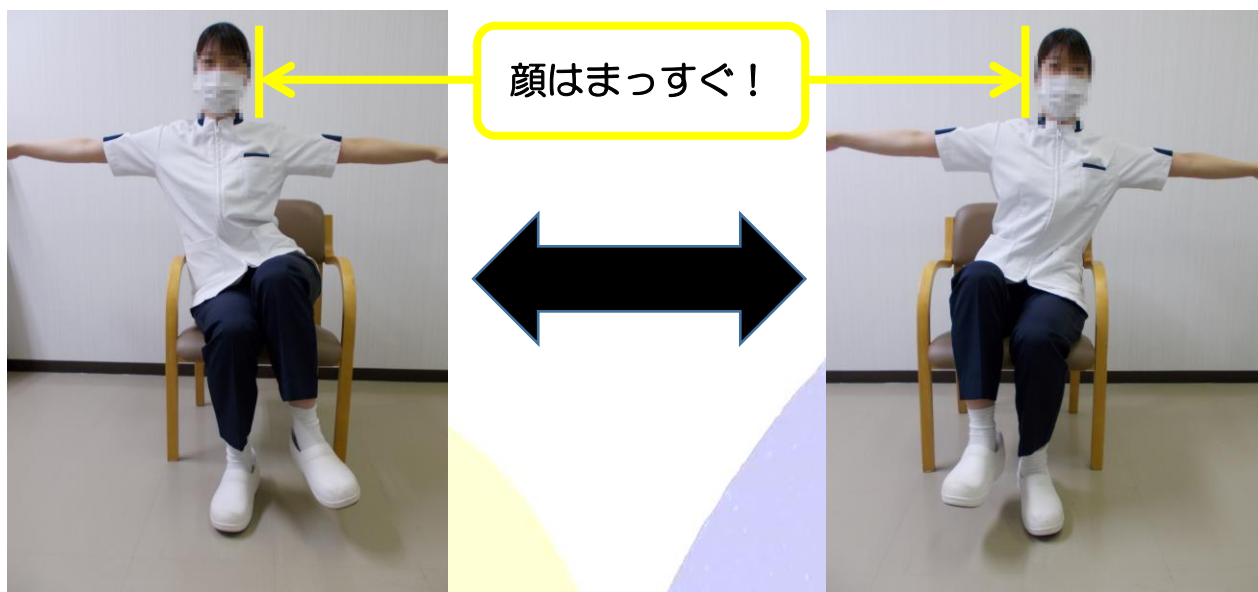
ゆっくり、大きく胸を開いてください

②足ぶみ × 30～50回



マイペースでリズムカルに！

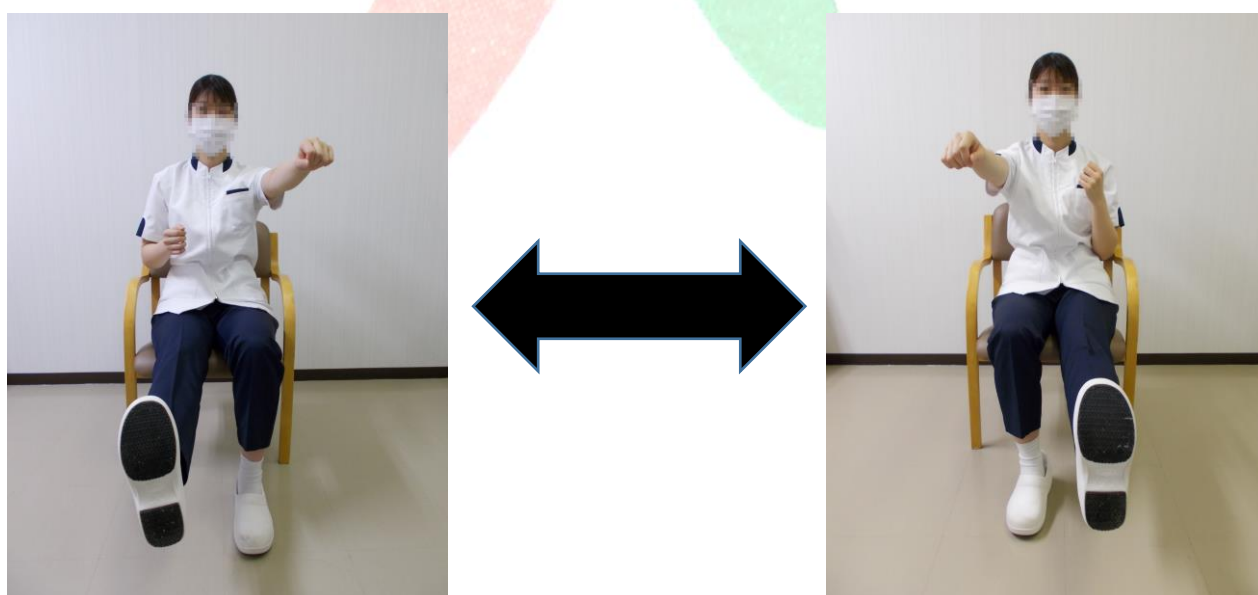
③お尻あげ × 20回



両手を横に挙げて

左右交互にお尻を上げます

④手足のばし × 20回



左腕をのばします
右足をのばします

右腕をのばします
左足をのばします

⑤体ひねり × 20回



左側に体をひねります
左足をあげます



右側に体をひねります
右足をあげます

⑥体のばし × 20回



両手を組んで
前に腕をのばします



前に押していきます

もう一度!

⑦ 足ぶみ × 30~50 回



マイペースでリズムカルに!

もう一度!

⑧ 深呼吸 × 10 回



すって~~

はいて~~

ゆっくり、大きく胸を開いてください

お疲れ様でした!!!

体操チェック表

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝							
昼							
晩							
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝							
昼							
晩							
	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
朝							
昼							
晩							
	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
朝							
昼							
晩							

よくがんばり
ましたね！！