

# かけはし通所便り

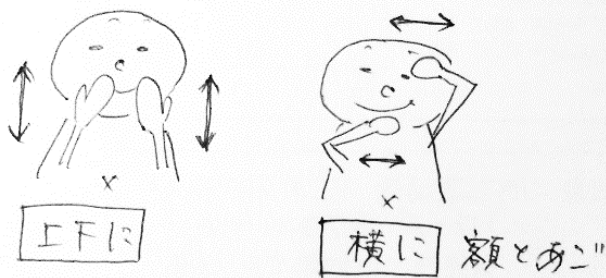
鶴岡市民田字代家田100-1  
Tel 0235 (25) 1131

## からだweek(ウィーク) 6/22(月)~6/27(土)

- 体を使うレクリエーションをしよう!
- いつもの+1(プラスワン)体操をしよう!
- 自宅で出来るリハビリ運動の紹介をします!

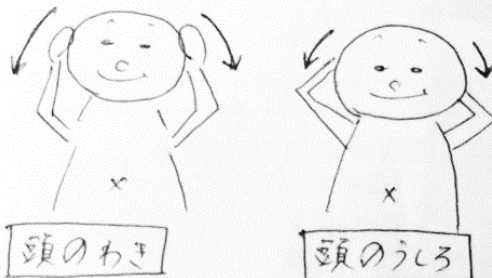
### <整容動作に関わる体操>

① 顔を洗う動作



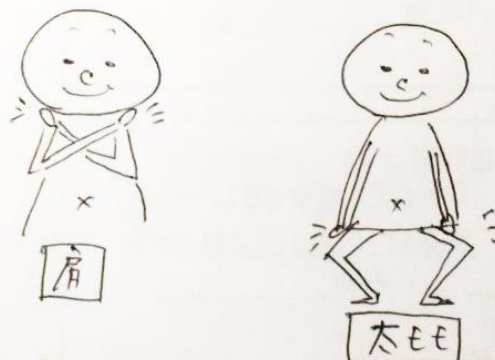
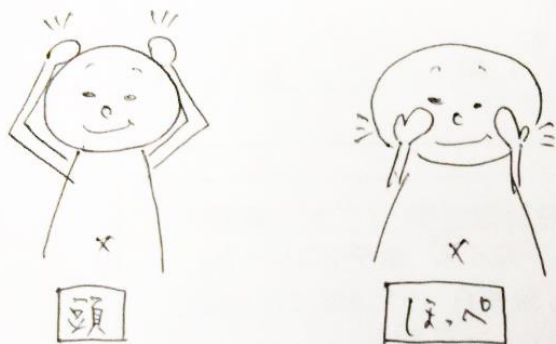
顔を洗うように手を上下・左右に動かします。少し大きさにしてみましょう!

② 髪をとかす動作



髪をとかすように頭の脇・後ろをなでます。少し大きさにしてみましょう!

③ 体を順番にたたく



頭・ほっぺ・肩・太ももを4回ずつ順番にたたく。

① 姿勢良く座る



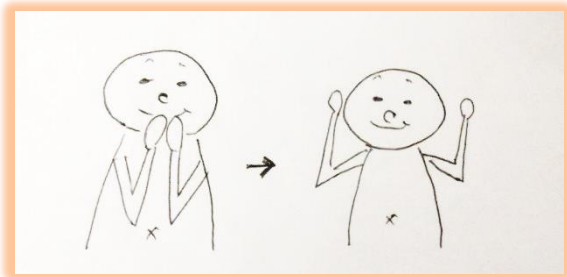
少し浅く座り椅子から背中を離します。

② 腹筋運動



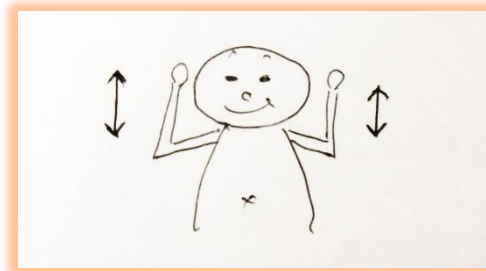
腕を組んで椅子によりかかり、そこから  
お腹の力を使って体を起こします。

③ 肩甲骨の運動 (1)



肘を閉じて、開きます。胸を張りましょう。

④ 肩甲骨の運動 (2)



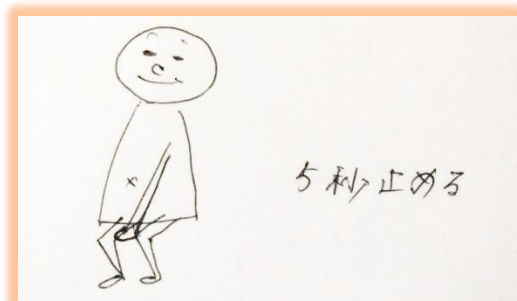
肘と手を真横に開いてそのまま上下  
に動かします。

⑤ 足踏み

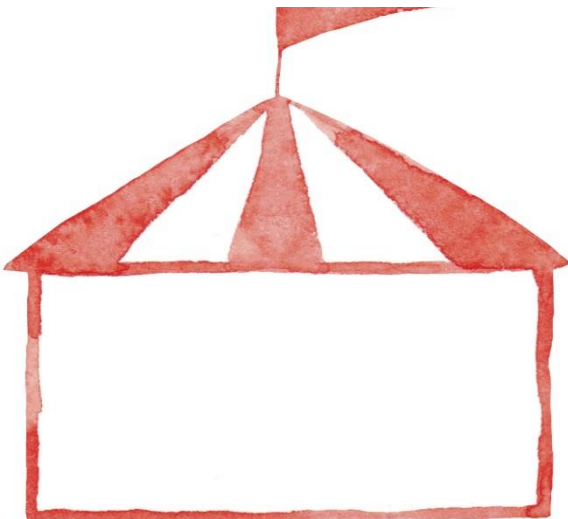


ゆっくりと足踏みしましょう。

⑥ 内ももの筋肉の運動



こぶしを太ももの間にはさんで、  
力を加える。(はさむように)



☆やり方等わからない所があれば  
いつでも聞いて下さいね。  
理学療法士： 堀 みどり  
蓬田 佳帆

