

ご自宅で簡単体操

～上半身編～



イスに座って簡単に行える体操をご紹介します！
今回は上半身編です。肩甲骨や肩まわりを動かして血行を
促進させ、肩こりの予防や姿勢の維持を目指しましょう！

りぼんくらぶ三咲(フィットネス型デイサービス)

フィットネスクラブ感覚でマシントレーニングや様々な体操で運動ができる
新しいデイサービスとなります。

半日型のデイサービスですのでプライベートの時間も確保できます。
興味のある方はぜひ一度お問い合わせください。

TEL047-448-8001

※ご利用には介護認定が必要となります





筋トレ (上半身)

*10回~20回を目安に
余裕のある方は2~3セット

肩甲骨周り

肩こい予防
姿勢改善

ポイント
胸を張り
肩甲骨を寄せる。



①両腕を胸の高さで
正面へ伸ばす



②脇を締めて肘を曲げ
背面へ引いていく

肩

肩こい予防
上半身の持久力向上

ポイント
腕の付け根から
動かすイメージ!



①両腕を肩の高さで
体の横に伸ばす



②手の平で円を描くように
腕を回す

胸

筋力強化
姿勢の維持

ポイント
胸を張ったままで
押しつぶす!



①背すじを伸ばして
胸の前で両手を合わせる



②両手で押しあうように
内側に力を入れる



ストレッチ<上半身>

*10秒間を目安に
ゆっくり伸ばしましょう。

胸・背中

姿勢改善
肩こい解消

ポイント
出来るだけ肩の
力を抜いて行う。



①両肩に手を置き 肘と肘を
合わせて背中を丸める



②胸を張り 肘を体に背面へ
引っ張る

肩

姿勢改善
肩こい解消

ポイント
出来るだけ大きな
円を描く。



①両肩に手を置き
姿勢を正す



②肘で円を描くように
肩を回す

首

血行促進
肩こい解消

ポイント
真後ろを振り返る
ようにする。



①体の後ろで
両手を組む



②腕をどちらかの
脇腹へ持ってくる



③両手のある脇腹の方へ
首を傾ける

手軽にできる リラックス法 腹式呼吸

りぼんコラム

普段無意識に行っている呼吸を意識することで、心を落ち着かせたり、身体の様々な状態に気づくことができます。忙しい時や疲れた時こそ、自分をいたわってあげるように、ゆっくり腹式呼吸をし、リラックスしてみたいはいかがでしょうか。

効果

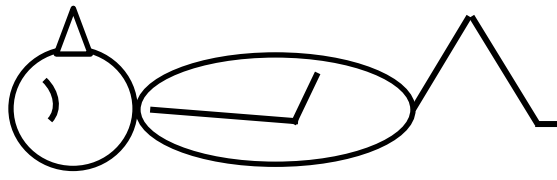
副交感神経を刺激
↓
心拍数や血圧を下げる
↓
心身ともにリラックス

胸郭が広がる
↓
肺全体に空気が入る
↓
多くの酸素を体内に取り入れることができる


呼吸方法

リラックス効果を高めるため、息を吐くことを意識して行いましょう。1日1回、10~15回を目安に行いましょう。

①仰向けに寝て両膝を立て
両手はお腹の上に置く



③お腹を膨らませるように
鼻からゆっくり息を吸う



②軽くお腹を押し
口からゆっくり息を吐く

