

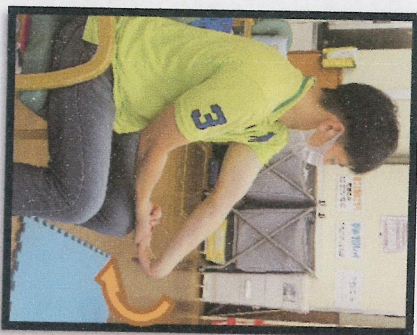
# 湧和の体操 その2

## 手のストレッチ

(手や指をやわらかくします)

片方の手をそらし、反対の手で指先を持って手の甲の方向に伸ばします。

(左右×10秒)



**股関節とおなかの筋肉の体操**  
 (脚の上がり方や呼吸に効果があります)

ひざを抱えるように片脚を曲げ  
 10秒間ゆつくりと深呼吸します。  
 (左右×10秒)

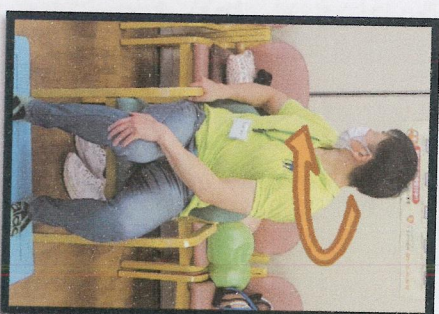


こんにちは！  
 デイサービス湧和  
**リハビリ担当の五十嵐と中村です！**  
 その1は実践して頂けてますでしょうか？  
 その2は体幹の体操になります！  
 その1と併せてやってみて下さいね^^

## 振り向き体操

(背骨をやわらかく動きやすくします)

振り向くように身体を廻します  
 (左右×10回)



## 左右の背伸び

(背骨や肩をやわらかく、動きやすくします)



手のひらを外側  
 にして組み、背伸び  
 をします。そのまま  
 左右に10秒ずつ  
 倒します。  
 (左右×10秒)