

タオル wo しぼる



タオル de スクワット

①さあ、タオルを
干しましょう



②お辞儀を
するよつに...



③しっかり
伸び上がる



タオルを両手でもって
立ち上がりましょう。

くーん!!

家事のあいまの“ひと工夫”
鍛える～パンツUP～

- ポイント
- ・1セット10～15回行う
 - ・自然な呼吸で行う

タオル wo ギャザー

端から端まで
チャレンジ!



脳も活性化!

かかとは動かさず、
足の指でタオルをたぐり寄せる。

鍛える

骨盤底筋体操

尿もれ予防

10秒 **キュッ!** (締める)
30秒 **パッ!** (緩める)

仰向けに寝て

足を肩幅に開き
両膝を少し立てる



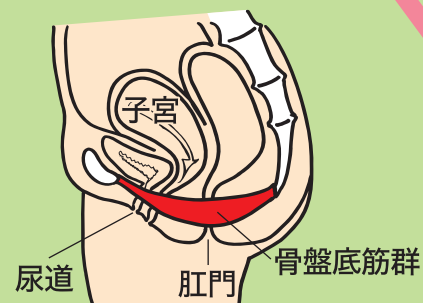
机にもたれて立って

手脚を肩幅に広げ
両手を机について立つ



椅子に座って

背もたれにもたれ
肩の力を抜く



10回1セット

慣れてきたら徐々に回数を
増やしましょう!

●ポイント●

- ・肩とお腹の力を抜く
- ・肛門を胃の方に吸い上げるイメージで、肛門と尿道をギュッと締める

〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町栗村2421-1
TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■ 徳島県東部Ⅱ地域リハビリテーション広域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内
TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572
E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター

介護予防 体操

美と健康のハンドブック

VOL. 3
2007

× ニュー

タオル体操

尿もれ予防

愛言葉

伸ばす

鍛える

楽しむ

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば注意する
- ・無理をしない