

動かして

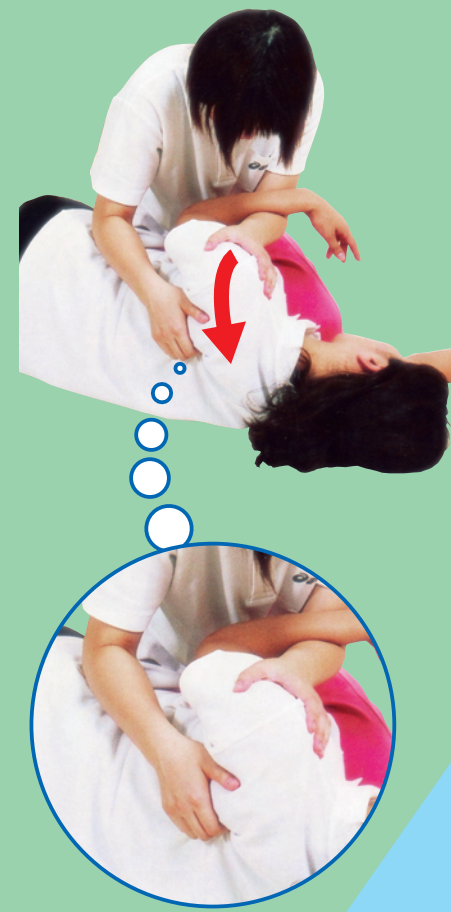
引き上げ

頭方向へ引き上げよう。



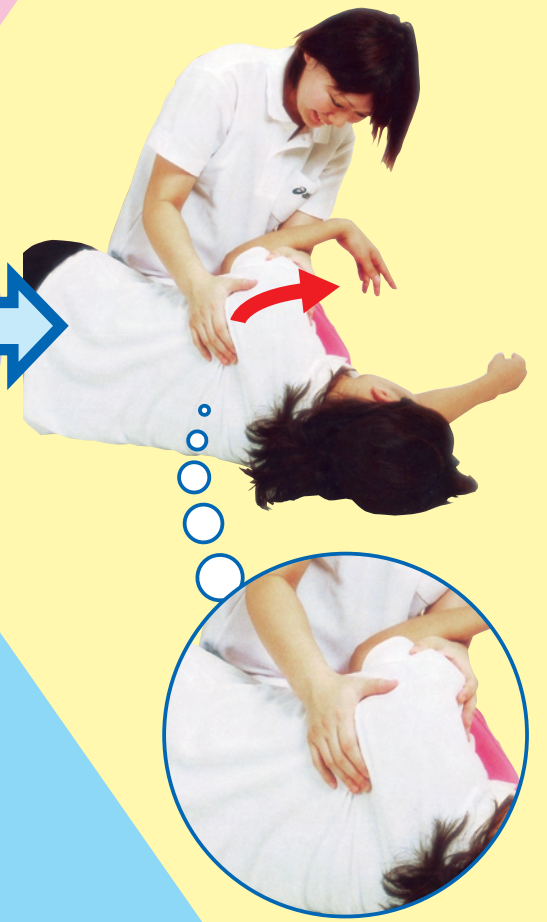
内寄せ

背骨側へ引き寄せよう。



外寄せ

背骨から引き離そう。



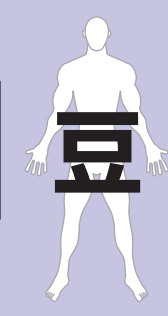
引き下げ

腰方向へ引き下げよう。



THE 肩甲骨

からだ豆知識



その式 ~ウォーキングと呼吸法~

ウォーキングのポイント

腕の振りもしっかり 姿勢は伸ばして

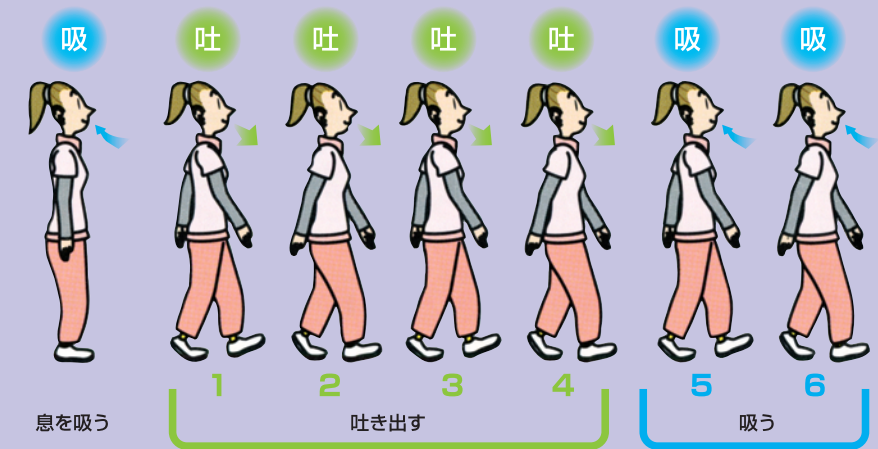


まずは気楽に、10分歩きから始めましょう。

- ・準備体操をしっかりと
- ・歩き始めはゆっくり
- ・歩く場所は選んで

着地はかかとから

上手な呼吸パターン



歩行時の呼吸の基本

息を吸うとき→**腹式呼吸**
(鼻から吸う)
息を吐くとき→**口すぼめ呼吸**
(口から吐く)

※歩き始める前に息を吸い、4回吐き出し、2回吸います。

ポイント:呼吸と歩行のリズムを合わせましょう♪

※呼吸法を注意することで、楽で効率のよい歩行につながります!!

〈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桑村2421-1
 TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666
徳島県地域リハビリテーション地域支援センター
 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.6 2008

メニュー

愛言葉

ペアストレッチ からだ豆知識

見合い
 触れ合い
 伸ばし合い

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
- ・痛みがあれば注意する
- ・ゆっくり行う
- ・呼吸を止めない
- ・無理をしない
- ・反動をつけない