



# 寝てできる!

# 寝たまま編

※ 5分間の体操です。  
伸 ストレッチ 動 運動 保 バランス 活 脳

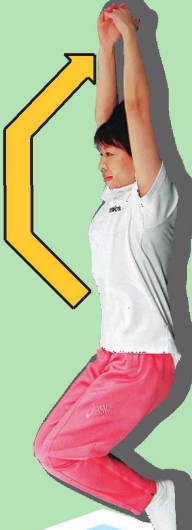
はしめの  
体操

## ① 腹式呼吸



膝を立て  
手をお腹の上に置く

両腕を持ち上げる



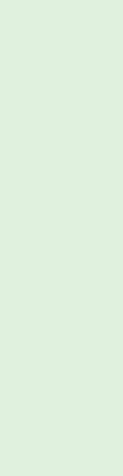
左右交互に  
片足を抱え込む



しっかり伸ばす

準備  
運動

## ⑤ あし拍子



**ポイント**  
しっかりと  
つま先をあげる

つでの  
体操

## ⑥ うでの曲げ伸ばし



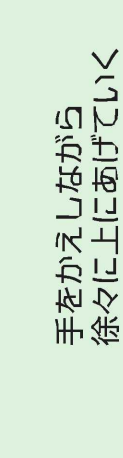
**ポイント**  
しっかりと肘を  
伸ばす

**ポイント**  
息を止めないよう  
に

反対の膝が  
曲からないように

脳の  
体操

## ⑧ うでの持ち上げ



手をかえしながら  
徐々に上にあげていく



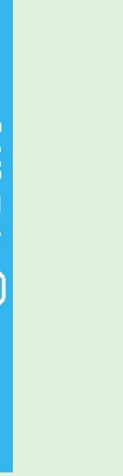
## ⑨ バー・グー



途中でバーとグーを逆にする

準備  
運動

## ⑩ あし拍子



あしの  
体操

## ⑪ ひざの曲げ



腰の  
体操

## ⑭ おしり上げ



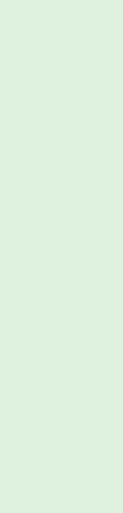
手足の  
体操

## ⑮ 手足の曲げ伸ばし



おわりの  
ストレッチ

## ⑯ 手足の伸び



足全体を  
外に出す

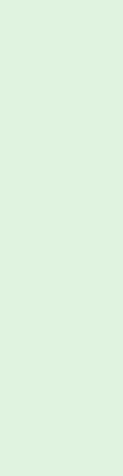
左右交互に足を曲げる



交互に足を伸ばす

腰の  
体操

## ⑰ 決めポーズ



踊らにや  
せんせん

大きく息を吸って  
ゆっくり吐きまじょう

ハイポーズ  
(おしまい)



**ポイント**  
ゆっくり降ろす

手と足を  
同時に動かす

大きく息を吸って  
ゆっくり吐きまじょう



〈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菜村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 鳴島病院内

TEL0883-24-6665 FAX0883-24-6572  
E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

体操の  
ルール

ご自分の体調に合うものを選んで、楽しく踊りましょう。

- ・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

# 阿波踊り体操



リハビリ編  
プラス認知予防編

～座ってできる!～



ロコモ編

～立ってできる!～



寝たまま編

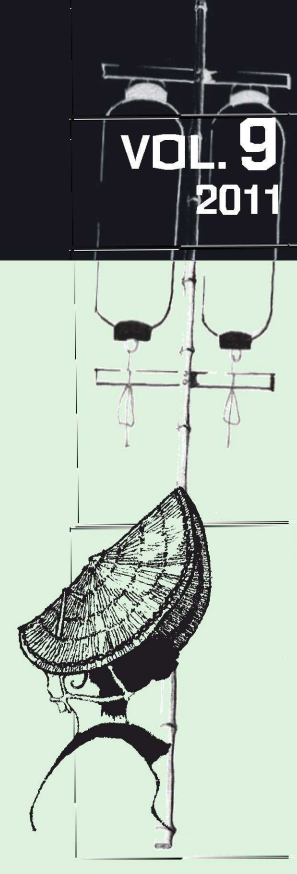
～寝てできる!～



世代を結ぶハンドブック

# 介護予防 体操

吉野川市地域包括支援センター



VOL.9  
2011