

お家で簡単リハビリ体操

小金井市

お元気で毎日を過ごしていただくために

2021年保存版

寝てやる体操（裏面の手順書にそって）



以下、ご自分の状態に合わせて レベル1は椅子に座って

レベル2は立って（テーブルを前につかまっても良い）

1 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う 3回

2 手を握る手をぎゅっと握りしっかり広げる 10回

3 立ち座り 膝に手を当て立ったり座ったり 10回

4 つま先上げ足をまっすぐに立てた状態で 20回



5 かかと上げ上げたらストンと床に降ろす 20回



6 足踏み両手を大きく振って足を高く上げ 30回

7 お口の体操 大きく口を開けて10秒 3回

8 深呼吸 お腹に両手を当て6秒吐き4秒吸う 3回

毎日といわず、週3~4日を目安に実行してみてください。

ラジオ体操やテレビ体操、さくら体操も音楽に乗ってやると効果的です。

時には家の周りの散歩や近くの買い物も！！

寝てやる体操（仰向け・両膝を立てた姿勢）

- 1 両膝を左右にゆっくり振る
顔は天井を向いたまま

10回



- 2 両膝を左右にゆっくり開き、閉じる

10回

- 3 片足の膝を伸ばし、床から30cmほど
上げて足首をパタパタ動かす

（左右交互に各3回）

10回



- 4 頭を上げヘソをのぞき、
声を出して10数え
頭を下ろし、
お尻を上げて10数える

（頭とおしりを交互に各3回）



- 5 両膝をかかえ、お腹の方に引いて下ろす

10回

★あおむけから、四つ這いになる



四つ這い体操（1～5を3セット）

- 1 右手を右斜め前に上げ10数える

- 2 左手を左斜め前に上げ10数える

- 3 右足を上に上げ10数える

- 4 左足を上に上げ10数える

- 5 お尻を後方に引き背を伸ばし10数える

