

おすすめ運動メニュー

5分体操

全身の柔軟性、筋力、バランス訓練を含んだ体操です。

① 片手バンザイ

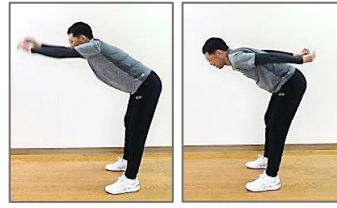
肩～腰のストレッチ



片手を思い切り上に上げます。指先もピンと伸ばす。約7秒間、交互に3回。息を止めないように。立位でも可。

⑤ 前傾腕振り

背中・腰の硬さをとる



軽くおじぎをした姿勢で前後に腕を振ります。10往復。

② 手振り

末梢血管に血液を送る



水を振り切るような感じでパッパッと3回。

⑥ 前後開脚

体幹・下肢の筋力訓練



足は肩幅のまま、前後に開きます。臍を突き出すように。7秒間静止して左右3回づつ。

③ 首の運動

首から肩のコリをとる



できるだけゆっくり。前屈・後屈・側屈(左右)・回転を同方向に3回。

⑦ しこ

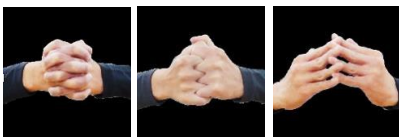
股関節を柔らかくする



左右に開脚して、できるだけ深くゆっくり腰を下ろします。3回。

④ 指の運動

指の血流改善



指を組んでギョツ、ギョツと締めます。正組み、逆組み、指先組みを各10回。

⑧ つま先立ち

下腿の筋力とバランス訓練



踵が完全に着地しないように、ゆっくり上げ下げを10回。

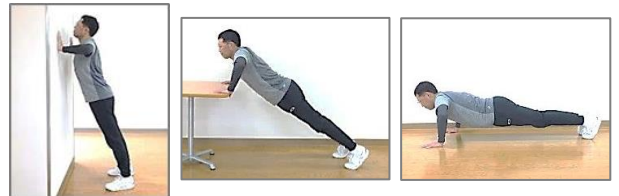
筋力トレーニング

① スクワット



足を肩幅に開いて立ち、上体はなるべく真っ直ぐなまま、ゆっくりと膝を曲げ伸ばしします。10回を目安に、膝を曲げる深さは調節してください。

② 腕立て伏せ



床の他、テーブルや壁に手をつけて行っても効果があります。10回を目安に。

ウォーキング

- ★ 最初は15分～20分間程度、気持ちの良い速さで結構です。
- ★ 慣れてきたら30分以上、息が弾む速さを目指しましょう。

運動の内容によっては、血圧上昇を招いたり、特定の部位に負担がかかったりする場合があります。治療中の箇所がある方は、必ず医師と相談の上運動を開始しましょう。



丸山リハビリテーション診療所・新潟漢方研究所

【TEL】025-233-1177【FAX】025-233-1100【URL】<http://www.unity.or.jp>