

## おうちでやってみよう タオルを使った体操

長引く自粛生活で運動量が減少し、筋力が低下するおそれがあります。今回はタオルを使った体操をご紹介します。おうちでやってみてください。

### 1. ぞうきん絞り

タオルを絞るように、グューッと力を入れます。左右を入れ替えて行いましょう。



### 2. 両手を上げて

タオルの両端を持ってバンザイするように両手を上げ、背伸びします。



### 3. わき伸ばし

タオルの両端を持ったまま、ゆっくり左右に傾けて、脇を伸ばします。



### 4. ウエストねじり

タオルを広めに持ち正面に上げる。腕を伸ばしたまま上半身を右にひねりゆっくり正面に戻り左にひねります。左右交互にゆっくりと。



### 5. ハンドルにぎり

タオルの両端を持って正面で右が上、左が下。左右を入れ替えながらハンドルを回すよう動かします。



### 6. 背中伸ばし

タオルの両端を持って手を前に伸ばす。おへそを見るように背中を丸めます。



### 7. 胸伸ばし

タオルを背中に回し手のひらが上を向くように握る。肩甲骨を寄せるようにして、胸をはります。



### 8. 首の後ろ伸ばし

タオルを後頭部にあて、タオルの両端を握ります。下を見るように頭を下げ、首の後ろを伸ばします。息を吐きながらやりましょう。



無理のない運動を続けて、健康を維持しましょう！

〔富田町病院通所リハビリ 池田幸子、健康会牧田町ヘルパーステーション 前久保百合〕