

## 【ウイルスに負けない！家トレ講座】

自宅にあるものでできるタオル体操を紹介します。

- ポイント！
- ・タオルを用意してください。細長いタオルをオススメします。
  - ・タオルの上に乗って滑る等の転倒に注意してください。
  - ・痛みを感じた場合は中止するか、痛くない範囲で実施してください。
  - ・呼吸が止まらないようにしましょう。

※ 座位で行う場合は、椅子に両足がしっかりつくように座ります。立位で行う場合は、肩幅に足を広げます。机などに手をかけてバランスを取りましょう。

◇タオルのたぐり寄せ運動 指をしっかり開いて閉じることを意識しましょう。

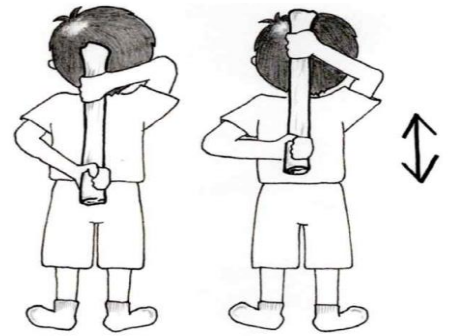
### ① 足編

- (1) 足の下にタオルを広げ、タオルの上に足を乗せます。
- (2) タオルを足指でたぐり寄せましょう。足指をグーパーするだけでも十分です。



### ② 肩編

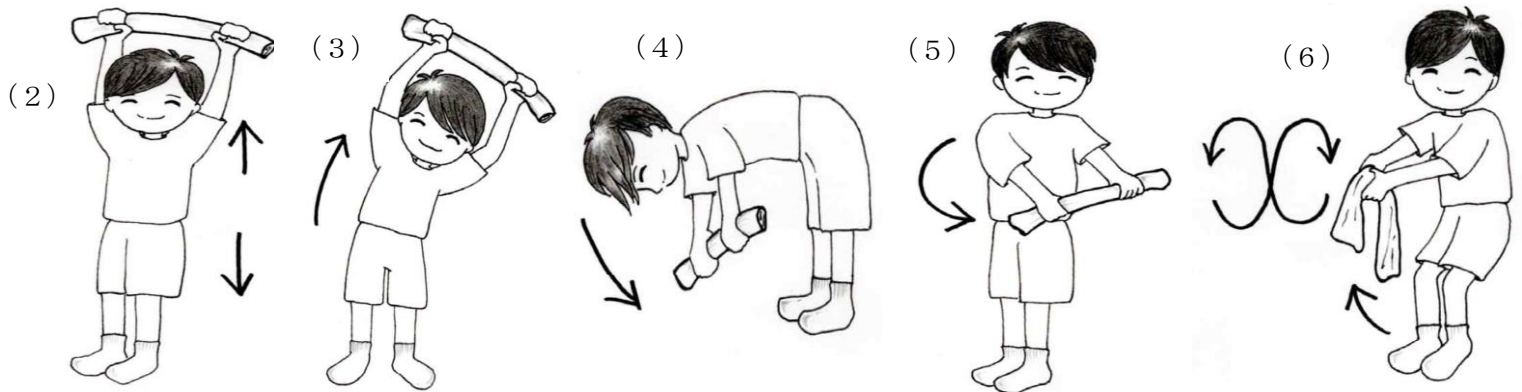
- (1) 片手でタオルの端を持ち、上にあげます。タオルは背中側に垂らします。
- (2) もう一つの手でタオルの下を持ち、背中を洗うように上下に動かします。



※レベルアップ！もう一つの手でタオルを下からつかんだら、タオルをたぐり寄せましょう。

◇タオルでストレッチ 気持ちよい程度に行いましょう。

- (1) タオルの両端を持ち、タオルをピンと張ります。
- (2) ピンと張ったタオルを上へ伸ばし伸びをします。
- (3) 上に伸ばし、左右に倒します。
- (4) 上体を前に倒します。バランスが取りにくくなります。転倒に注意しましょう。
- (5) 胸の前でタオルをピンとはり、タオルと床が平行のまま左右にウエストを絞るようにツイストします。
- (6) タオルの真ん中を持ち胸の前で8の字を描くように大きく回しましょう。



問い合わせ：越生町地域包括支援センター 292-5505