

# 家の中でも身体を動かそう！

## ～棒体操編～

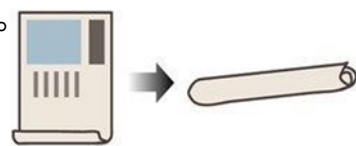
### 棒体操の効果

冬になると、寒さによる冷えから血行不良や筋肉の強張りが生じやすくなります。身近なものを活用した体操をすることによって普段動かしにくい肩周りの血流が良くなり、肩・肩甲骨周囲・体幹の筋肉、関節の柔軟性を高める事ができます。肩こり改善にも効果的です。



### ～棒の作り方～

- ・新聞紙1部を丸めて、外側からガムテープやビニールテープで巻いたら完成です。  
＊用意できない場合は、杖などを代用してもかまいません。
- ・棒の太さ：手のひらで握れる程度
- ・棒の長さ：50～70cm程度



### 運動する前に注意点を確認してください



- ・無理せず、自分のできる回数で行う。
- ・体調の悪い時は無理せず休む。
- ・痛みが出るなど不安がある場合は医療機関に相談する。

### 準備体操をしましょう



#### 肩回し

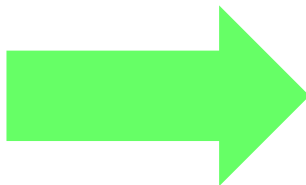
- ①肩甲骨が大きく動くように肘で円を描くように回します。
- ②前まわし、後ろまわしをそれぞれ10回ずつ行う。  
＊肩甲骨が動いているかを意識しながら行いましょう

# 棒体操をはじめます

## バンザイ運動

①棒を持って、まっすぐに腕を上上げる。

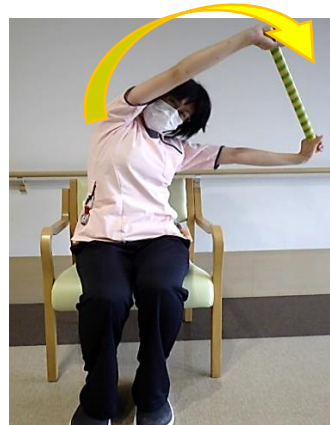
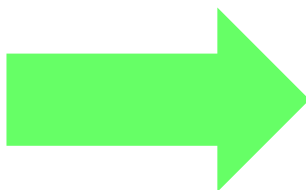
＊腰は反らないように注意しながら、胸を張り、しっかり背中を伸ばしてください。



## 体幹側屈運動

①バンザイから外側へ傾ける運動です。棒を持ってまっすぐ上げた状態から左右に傾けます。

＊傾けた時に、背中やわき腹が伸びていることを意識してください。



## 体幹ひねり運動

①棒を持って左右にひねりましょう。

＊無理なくできる範囲で、後ろを向くようにして、体をひねります。

