

運動を始める前に

運動前後に血圧（脈拍）を測定をしましょう

安全のためになるべく座って運動しましょう

呼吸をして有酸素運動をこころがけましょう

運動前のストレッチを怠らないようにしましょう

適度に水分補給をしましょう

体調が悪くなったらすぐに中止しましょう

※手足が動きにくい場合は、できる範囲での運動で構いません

自分のペースで無理なく実施しましょう

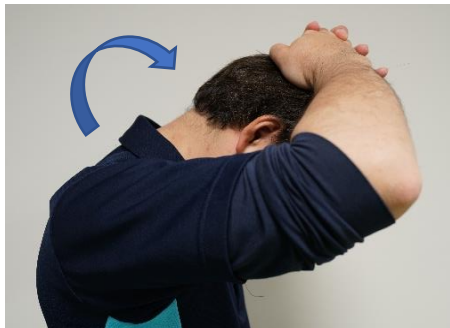
ジョイトピアしんいち体操

① 深呼吸 ~2回~



ゆっくり鼻から息を吸い込み、ゆっくり吐き出しましょう

② 首のストレッチ ~各5回~



両手を頭の後ろで組んで
頭を前方に倒す



天井を見るようにあごを挙げる
(首の悪い方は軽めに)

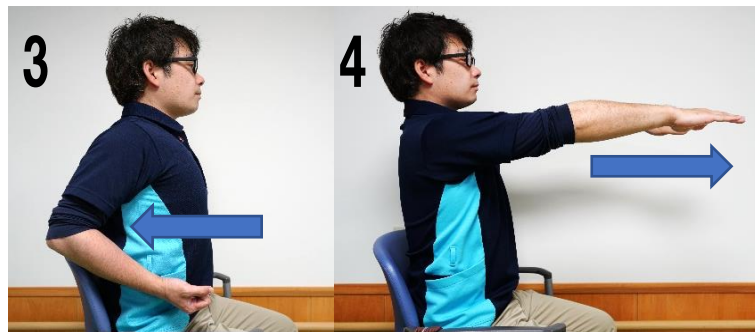
③ 肩の運動 ~各10回~

1.側方から肩の高さまで
挙げゆっくり下ろす



2.前方から肩の高さまで
挙げゆっくり下ろす

3.両肘を引いて



4.前へ押し出す

④指のストレッチ ~左右2回ずつ~



写真のように片方の肘を伸ばし
手のひらを天井に向ける

もう一方の手で指先を持ち
下へ下げ10秒保つ

⑤太ももの運動 ~左右3回ずつ~



ひざを挙げたまま10秒保つ

ひざを伸ばしたまま10秒保つ

⑥足の運動 ~各1回~



つま先を挙げる (10回)

かかとを挙げる (10回)

⑦深呼吸 ~①の運動と同じ ゆっくり2回~