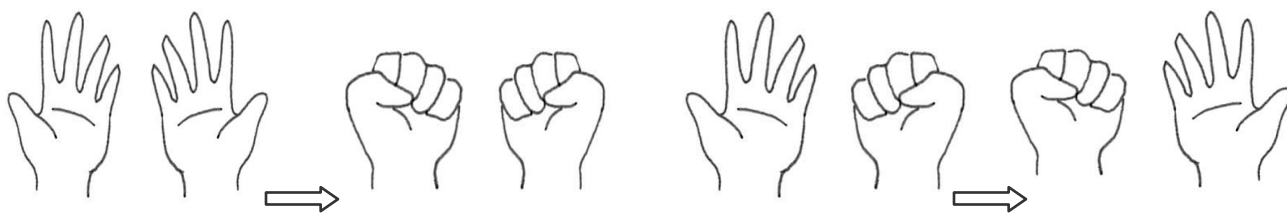


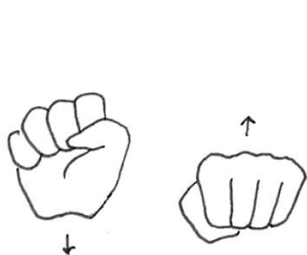
ア)からエ)『ストレッチ&運動』は総合評価に関係なく全ての方に有効です。

ア)手・指・腕のストレッチ&運動(少し力を入れて・拳をグーに握って...)

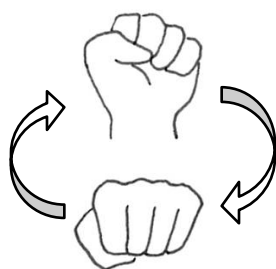


手を大きく開き・ゆっくり握る(5秒:3回程度)

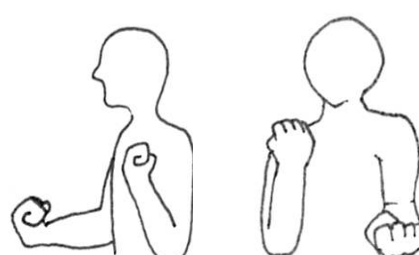
交互に開き、握る(5秒:5回程度)



握って上下に動かす  
(5回程度)



内回り、外回り  
(右手、左手とも5回程度)



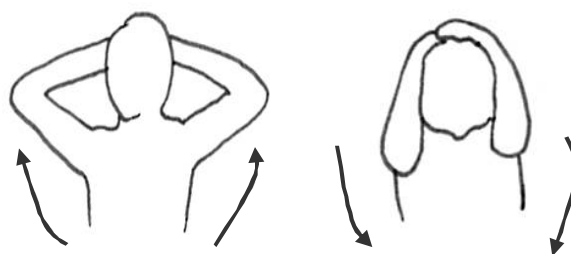
肘の曲げ伸ばし  
(5回程度)

イ)頸(くび)・肩のストレッチ&運動

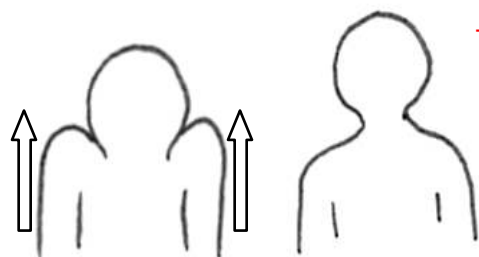


頭を床に着けたままで

仰向けになり、ゆっくり左(右)へ回し  
その姿勢を保つ。(10秒:5回程度)

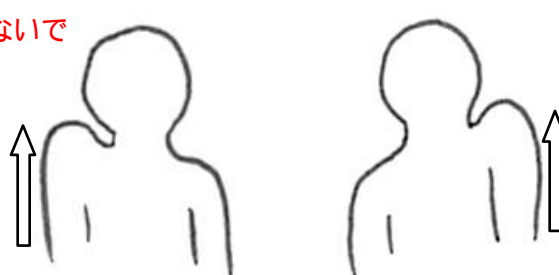


くびに両手を組み、息を吸いながら肘を開き胸をはり、次に息を吐きながら肘を曲げあごを胸に倒し、その姿勢を保つ。(10秒:5回程度)



肩を上下に動かす。(5回程度)

首は動かさないで



肩を交互に動かす。(5回~10回)

ウ) 背・腰・腹のストレッチ & 運動

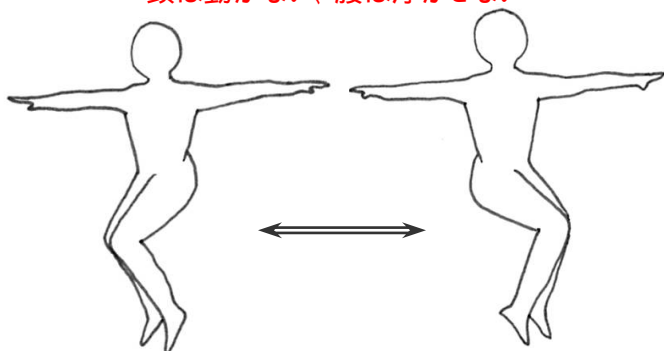


仰向けになり、肘を曲げてゆっくり腕を上(下)げる。(10秒:5回程度)



仰向けになり、膝を持ちゆっくり体に引き付ける。(10秒:5回程度)

頭は動かない、腰は浮かさない



仰向けになり、腰から下を左(右)に動かせ、その姿勢を保つ。(10秒:5回程度)

呼吸は止めずに



仰向けになり、へそをのぞくように首を少し上げ、その姿勢を保つ。(5秒:3回程度)  
余裕があれば でも可

エ) 足のストレッチ & 運動



足の裏を押す。(10秒:5回程度) 足首を伸ばす、外(内)回す。(各5回程度) & **タオルギャザー**  
足指先にてタオルを掴みよせる動作



椅子に座って足を曲げる。(左右10秒:3回程度)  
片足を前に上げる。(各5回~10回)



椅子(壁)を持ってふくらはぎを伸ばす。(左右:10秒)



つま先立ちをする。(かかとの上げ下げ)(5回程度)

オ)からキ)『ストレッチ&運動』は総合評価、 の方に有効です。  
 注)前頁の『ストレッチ&運動』に付け加えて行って下さい。

オ)手・指・腕のストレッチ&運動(総合評価 & 評価の方)



両手を組んでゆっくり上に伸ばす。次に、腕を前で組み左(右)に回す。(各10秒:2回)

片腕を上げ、体を横に倒す。次に、腕を後ろで組み肩・胸をはる。(各10秒:2回)



両手を下から横まで上げる。(10回程度)

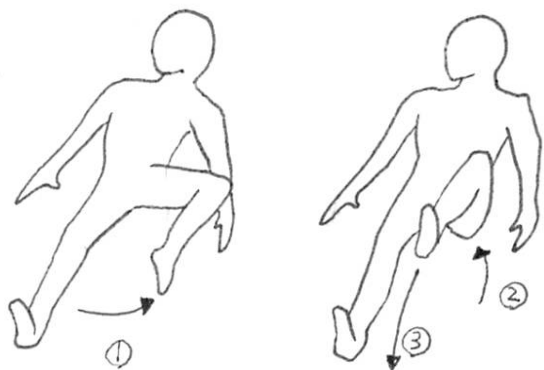
カ)頸(くび)・肩・背・腰・腹のストレッチ&運動(総合評価 & 評価の方)



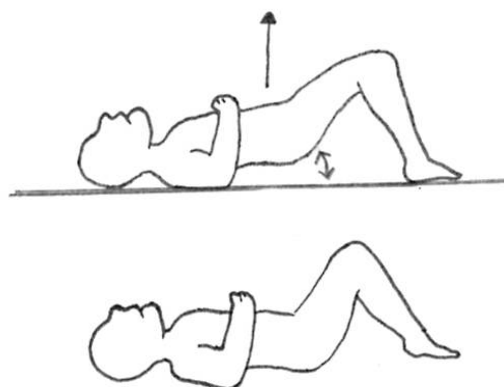
力を入れすぎない!

くびを上(下)にあげ、その姿勢を保つ。  
 次に、左(右)に倒す。(各5秒:2回)  
 くびを上(下)にあげ、片手で頭を押す。  
 左(右)も行う。(各5秒:2回)



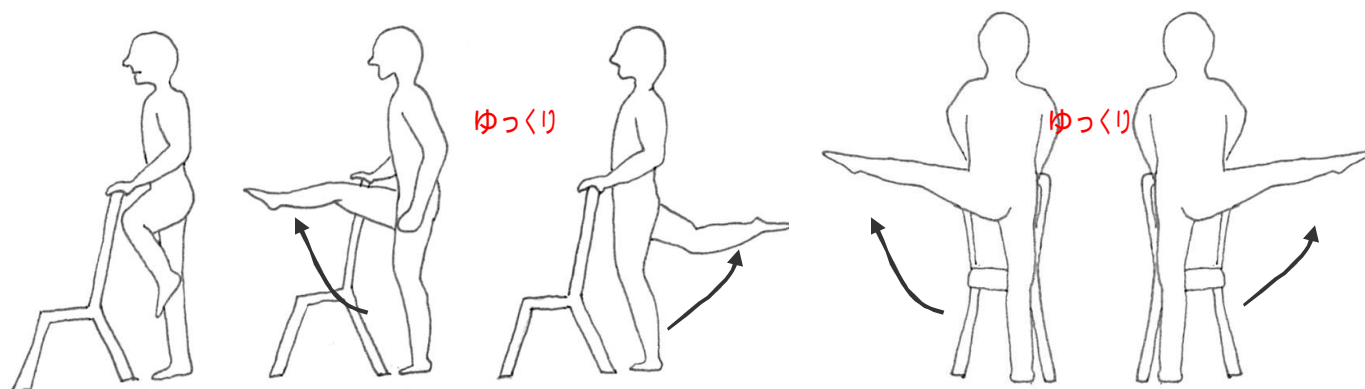


仰向けになり、ゆっくり膝を外側に回し体に引き付け戻す。左右、反対方向も(5回程度)

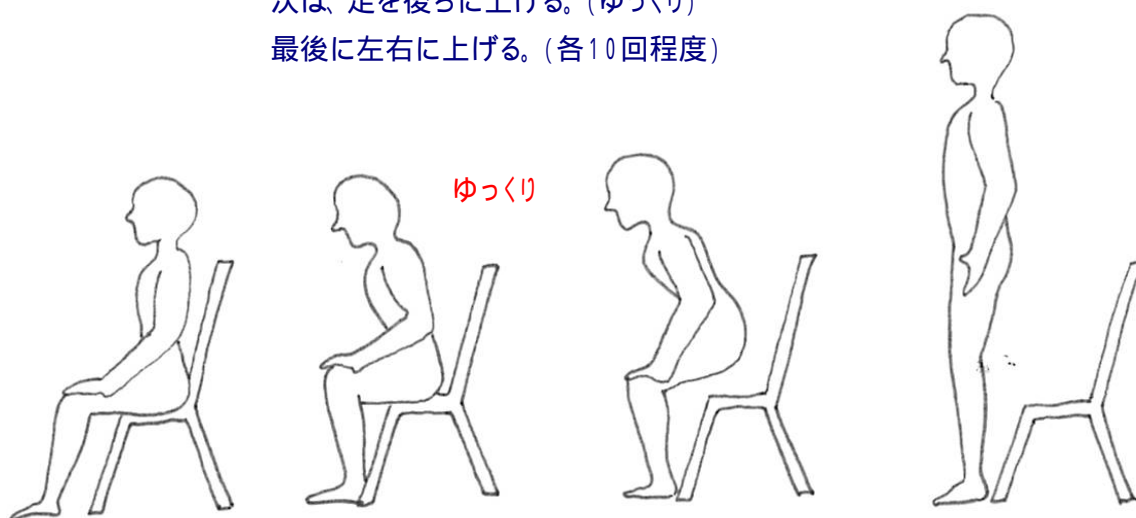


仰向けになり、膝を立て、カかと床に付けたまま背中を上げずにお尻を持上げる。(5～10回程度)

キ)足のストレッチ&運動(総合評価 & 評価の方)



椅子を使って 片足立ちの状態、もう片方の足を曲げる。  
次は、足を前に上げる。(できるだけ大きく)  
次は、足を後ろに上げる。(ゆっくり)  
最後に左右に上げる。(各10回程度)



椅子に座り、次に立つ、座る を繰り返す。背すじを伸ばす。(10回程度)