

★自宅で簡単にできるタオル体操★ (無理なく安全に行いましょう)

小牧市社会福祉協議会

準備



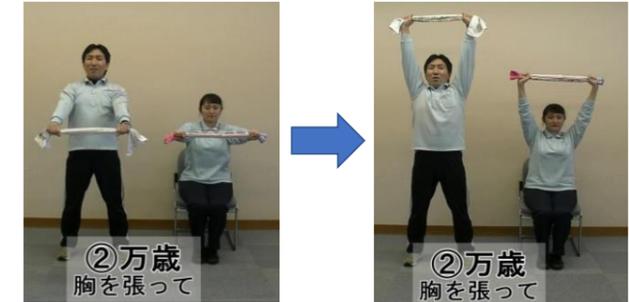
①～⑮の動作を4回ずつ行いましょう。

1



↑深呼吸 4回

2



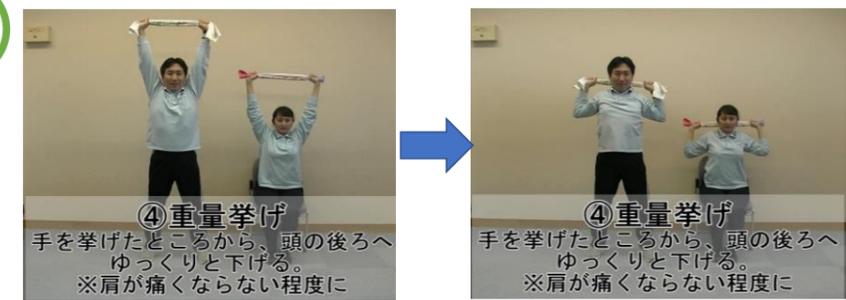
↑高く腕を上げ気持ち良いところまで伸ばしましょう。

3



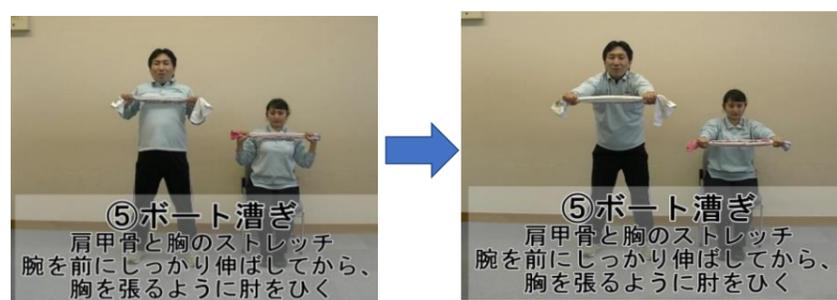
↑脇腹が伸びていることを意識して、呼吸を止めないようにリラックスして行いましょう。

4



↑肩に痛みがある時は無理せずに、頭の上で止めましょう。

5



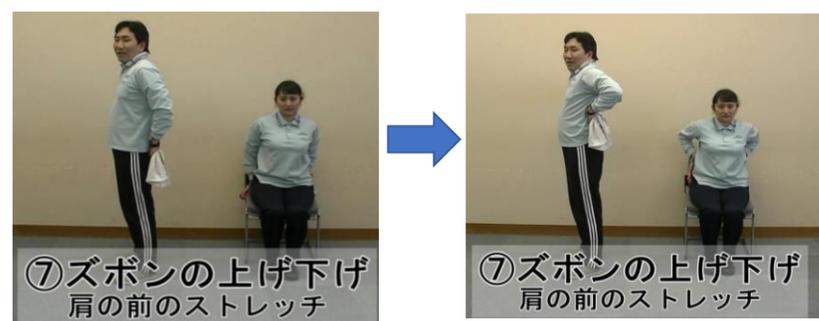
↑肩甲骨を寄せる意識で胸を張りましょう。
↑肩甲骨を広げる意識で背中の上部を伸ばしましょう。

6



↑肩が痛くならない程度にタオルを広く持ちます。
↑両手でタオルを引っ張った状態で回転させます。
↑左右2回ずつ行います。

7



↑タオルを体に沿わせながら腰の上辺りまで上げます。

8



↑左右2回ずつ
↑気持ちの良いところで止めます。
↑無理に引っ張ると肩を痛めるので注意しながら行いましょう。