

基本の姿勢



テーブルに肘を置いて
姿勢を維持する

☆やり方

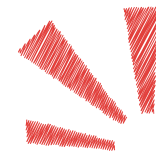
- ・ テーブルに両肘を置いて背筋を伸ばす。
- ・ 顔は頑張って正面を向く。
- ・ 1分間、良い姿勢を維持できるようにする。

できるようになったら
少しずつ時間を
長くしていきましょう。

☆意識するポイント

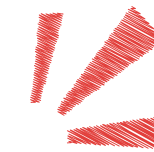
- ・ 最初は肘で体を支えても大丈夫です。
徐々に腕にかかる体重を減らしていくことが大切です。
- ・ 視線は前に向ける。
何か目印になるものを見つけて、そこから視線が落ちない
ようにする。

最初の目標は
15秒✨



チャレンジ！

慣れてきたら肘を置かずに挑戦してみましょう✨



座ったままできる体操 ②

☆やり方

- ・ 座ったままできる体操①の基本姿勢になる。
- ・ 基本姿勢を維持したまま天井を向く。

☆意識するポイント

- ・ 天井を向く時はゆっくり動かす。
(※めまいがあれば中止して下さい)
- ・ 速く動かす事より、ゆっくりでも大きく動かす事を意識する事が大切です。

上を向く体操



基本姿勢



座ったまま天井を向く

朝と夜に
10回ずつ程度
できれば◎

あごを天井に向ける



☆やり方

- ・ベットの南向きに寝る
- ・枕などを頭の下に入れる
- ・あご先を天井に向けていく

朝と夜に
10回ずつ程度
できれば◎

☆意識するポイント

- ・頭を後ろにするのではなく、あごを天井の方に向けていくイメージです。
- ・大切なのは大きく動かすことです。
- ・元の姿勢に戻った時、少しでもあごを引けばより大きく動かす事ができます。



体操メニュー

01. 座ったままできる体操 ①

02. 座ったままできる体操 ②

03. 寝たままできる体操

毎日続けることが大切です！
無理なく続けることを意識して
ご自宅で取り組んで下さい😊

