

今月は、冷えた体をぽかぽか温めていきます

まずは、深呼吸をして体を整えましょう。

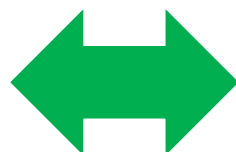
< 深呼吸をして体を整えます >

5回ほど繰り返して

リラックスしていきましょう



鼻からゆっくりと息を吸い込み
胸いっぱいに広げます。



口からふーっとゆっくり息を吐きます。
吸う時の倍くらいの時間をかけましょう。

次に、周囲の安全を確認し、ご自分に合ったポーズで身体を動かします。

<座って行う簡単 Ver>

Step1 足を大股に開いて椅子に座ります。右手を真っ直ぐ伸ばしましょう

Step2 息を吐きなが、上半身を真横に倒します。

右手を上、視線は右手の指先に向け、左手は左の膝を押さえます。



<立って行う難しい Ver>

- Step 1 まっすぐに立ち、両足を肩幅より大きく開きます。
両腕は床と平行の高さに広げます。この時、肩に力を入れすぎない！
- Step 2 息を吐きなが、上半身を真横に倒します。
右手を上、視線は右手の指先に向け、左手は左の膝を押さえます。
☆両足に等しく体重をかけ、脇腹が伸びているのを感じましょう！
- Step 3 Step2 が行えた方は、左手は左足首をつかむようにもっと体を横に倒していきます。



本年は誠にありがとうございました。

2021 年は皆さまにとって素敵な一年になりますように…✿

玉川すばる リハビリテーション部通所担当