

ストレッチ自主訓練メニュー

運動開始のポイント

- ・痛くないところから実施していきましょう
- ・毎日できない場合は週3回程度から始めます
- ・まずは1週間続けてみましょう

①首の運動

②腕の運動

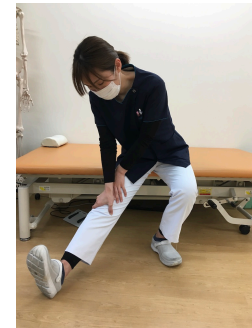
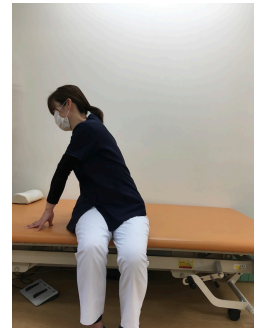
③背伸び

④体を捻る

⑤足を曲げる

⑥ももの裏を伸ばす

⑦股関節を開く



10秒程度ゆっくりと
左右両方実施します。



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	コメント その日の体調、「散歩に出かけた、買い物に出かけた」等
月曜日								
火曜日								
水曜日								
木曜日								
金曜日								
土曜日								
日曜日								

できた項目に○をつけましょう。

例) 「今日は○番までできた。」 「実施後はスッキリした気分」

ストレッチ動画はこちら

