

ストレッチ自主訓練メニュー

運動開始のポイント

- ・痛みがある場合は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週間チェックしてみましょう

①首の運動



②腕の運動



③背伸び



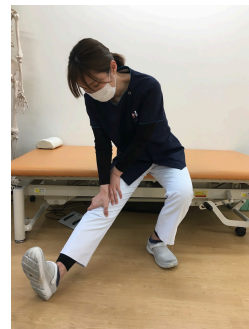
④体を捻る



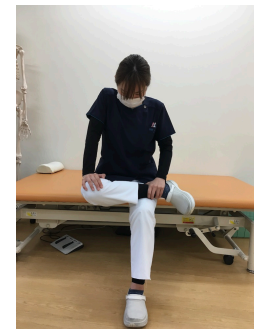
⑤足を曲げる



⑥ももの裏を伸ばす



⑦股関節を開く



⑧骨盤を捻る



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	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									

20秒程度ゆっくりと左右両方実施します。



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」