

おうち  
でも  
できる！

# さんじゅ阿佐谷のさんじゅ体操

新型コロナウイルスの感染を防止のため、外出自粛を余儀なくされている今日この頃ですが、やはり運動不足が心配ですね。そこで、今回はさんじゅ阿佐谷で実際に行われているリハビリ体操・通称「さんじゅ体操」から自宅でも行えるものを厳選しご紹介いたします。「さんじゅ体操」で、運動不足を解消しましょう！

機能訓練指導員 川人 貴広

## 曲げ伸ばし

- ①背筋を伸ばして、足を肩幅に広げて座ります。
- ②首をゆっくり前後に動かします。

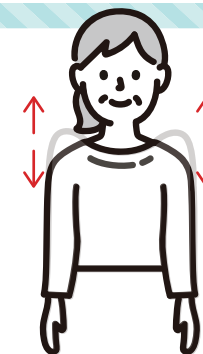
**ポイント** 息を止めないように行ってください。



## 肩すくめ

- ①背筋を伸ばして、肩をすくめます。
- ②その後肩の力を抜く
- ③この①②をゆっくりと10回ほど繰り返す。

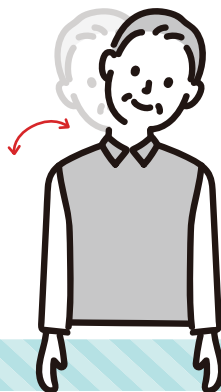
**ポイント** 肩が動かしにくい方は無理をしないでください。



## 首振り

- ①背筋を伸ばして、足を肩幅に広げて座ります。
- ②首をゆっくり左右に傾けるように動かします。

**ポイント** 肩は固定し、首だけを動かしましょう。



## 肩回し

- ①肩甲骨を動かすことを意識してみましょう。
- ②手を肩にのせ、前に5回まわす。
- ③後ろに5回まわす。

**ポイント** 背中に痛みを感じた場合は中止してください。

