

おうち
で
できる!

さんじゅ
阿佐谷の

さんじゅ体操

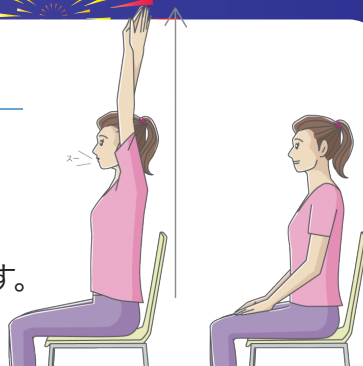
新型コロナウイルスの感染を防止のため、外出自粛を余儀なくされている今日この頃ですが、やはり運動不足が心配ですね。そこで、今回はさんじゅ阿佐谷で実際に行われているリハビリ体操・通称「さんじゅ体操」から自宅でも行えるものを厳選しご紹介いたします。「さんじゅ体操」で、運動不足を解消しましょう！

機能訓練指導員 川人 貴広

背伸ばし運動

- ①足を肩幅に広げて椅子に座る。
- ②両手を組み息を吸いながら上に突き上げる。
- ③手のひらを上に向くようにして5秒数える。
- ④手を下ろし一息ついたら同様に5回繰り返す。

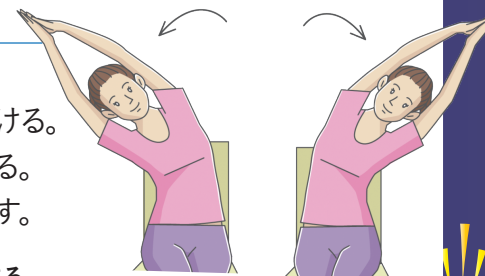
ポイント 息を止めないように行う。



脇伸ばし運動

- ①足を大きめに広げて椅子に座る。
- ②手を組み上に上げたまま身体を右に傾ける。
- ③脇が伸びるのを意識しながら5秒数える。
- ④左側も同様に行い左右3セット繰り返す。

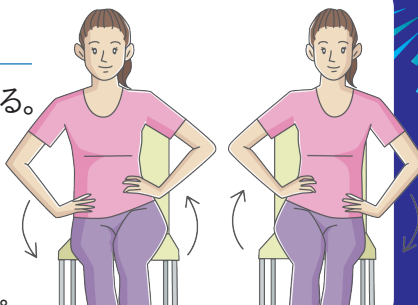
ポイント 傾けた時足が浮かないようにする。



バランス運動

- ①足を肩幅に広げて椅子に座り手を腰に当てる。
- ②反対側のお尻が浮くように右に傾ける。
- ③その姿勢のまま5秒維持する。
- ④ゆっくり戻し、同様に様に反対側も行う。

ポイント 息を止めないように行ってください。



身体ひねり運動

- ①足を肩幅に広げて椅子に座る。
- ②両手を後頭部に当てできる限り肘を上げる。
- ③後ろを振り返るようにひねり5秒数える。
- ④同様に反対側も行う。これを3セット行う。

ポイント 背筋を伸ばして行う。

