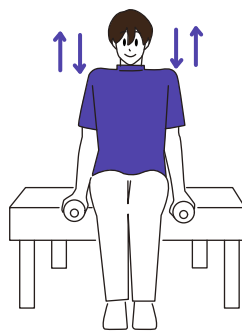


01

肩すくめの運動 (肩凝り・肩凝りの予防)

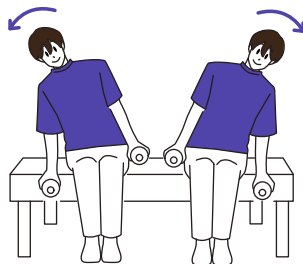
- 1 ペットボトルを体側に持ち、足裏を床につけ肩幅に開きます。
- 2 鼻で大きく息を吸いながら肩をゆっくりすくめ、口から息をゆっくり吐きながら肩を降ろします。
- 3 ゆっくり動作を行うことが重要です。
5～8回繰り返しましょう。



02

腹筋の運動 (体幹を鍛え、転倒の予防)

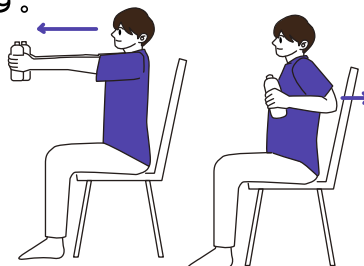
- 1 ペットボトルを体側に持ち、背筋を伸ばして、足は肩幅に開きます。
- 2 口からゆっくりと息を吐きながら右側に体を傾けます。
- 3 左の脇腹の筋肉を意識しながら、体を元に戻します。
- 4 転倒に気をつけながら、左右交互に5回繰り返しましょう。



03

背中運動 (円背姿勢などの予防)

- 1 両手でペットボトルを持ち、「前にならえ」の姿勢を取ります。
- 2 口からゆっくりと息を吐きながら両肘を後方に引きます。
- 3 息を吸いながら「前にならえ」の姿勢に戻します。
- 4 ゆっくりと5～8回繰り返しましょう。



ペットボトル体操

ペットボトルを活用して「身体機能の向上」や「介護予防」を目的とした運動です。水量で負荷量を調節できるため、全身の筋力トレーニングも安全に行えます。立位でも座位でも可能な運動をご紹介します。

Point!

- ★全ての運動において、はじめは軽い負荷で少数から始めましょう。
- ★体操の間は息を止めず、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
- ★痛みが無い範囲で無理せず行いましょう。痛みがある場合は運動を中止し、医療機関に相談しましょう。