

# 普段の生活でトレーニング③

## ～腰・肩の運動と姿勢の工夫～

### ●活動の前に・・・

- 背中を丸めていると肺が膨らみにくくなり、息切れしたり、バイ菌を肺からちゃんと出せなくなって風邪を引きやすくなったりします。
  - 骨盤を起こして腰と背を伸ばすと、おなかとお尻も引き締まります。
- ちょっとひと工夫：
- 物を置く時は、床に置かないで、棚などの上に置きましょう。
  - 下の物を取る時は腰を曲げる動きになりますが、上の物を取る時は腰を伸ばす動きになります。

### ●「座ってテレビを見ている時」 コマーシャルの時間を活用しよう

- ① 息を吸いながらへそを前に出す  
ようにして背中を伸ばし  
骨盤を起こす
- ② 息を吐きながら少し腰を緩める



※ コマーシャルの間くり返す

### ●「入浴中タオルで背中を洗う時」

- ① **腰と背を伸ばしてから**、タオルを  
背中に回して両手で構えると、  
手も動かしやすい
- ② 骨盤を起こした状態で、  
背中を反らしたり、丸め  
たりしながら洗う



# 普段の生活でトレーニング③

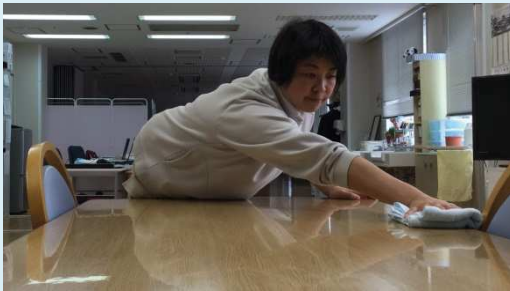
## ～腰・肩の運動と姿勢の工夫～その2

### ●活動の前に・・・

- ・ 体を大きく動かしましょう。
- ・ 手だけでなく、足にも交互に体重をかけましょう。

### ●「テーブルを拭く時」

- ① テーブルの左右の端から反対の端まで、手を大きく動かす  
手前から奥、奥から手前とくまなく拭く
- ② 利き手でない方の手でも行う  
拭いていない方の手はテーブルについてよい



### ●「窓ふき」

- ① 窓の端から端まで、目線・肩の高さより上まで拭く  
痛みが出ないところまででよい
- ② 利き手でない方の手でも行う  
拭いていない方の手は窓枠をつかんで支えてよい
- ③ 背中がピン伸びたら下まで拭く  
しゃがんだり座ったりしてよい

