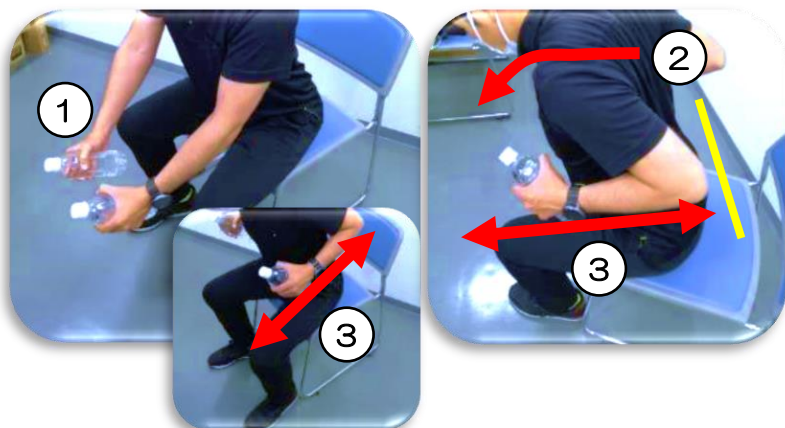


【ペットボトル運動】

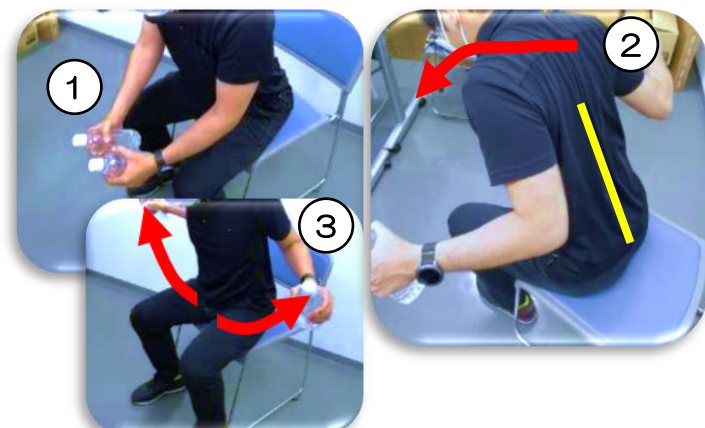
運動を始める前に、まずは準備運動として、ストレッチを行いましょう。

引き上げ下げ運動



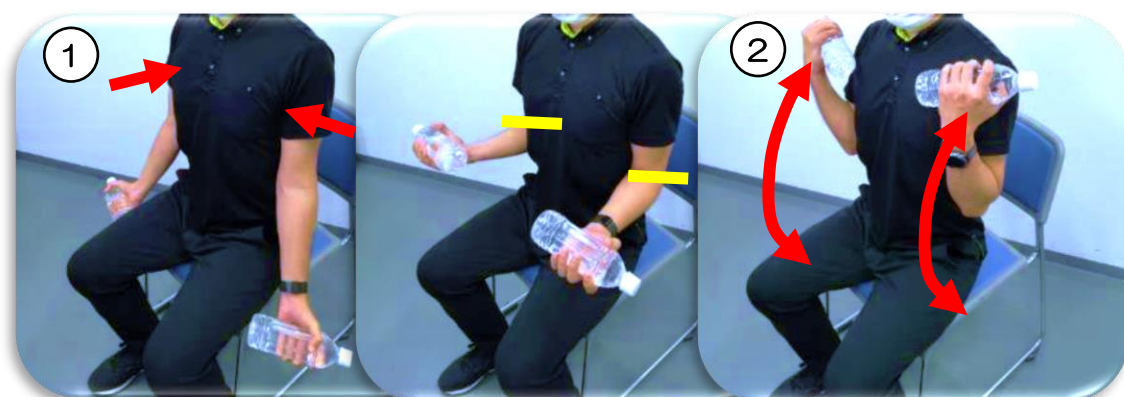
- ①両手にペットボトルを持ちます。
- ②体を前に倒します。(背筋は伸ばす)
- ③肘を曲げ、肩関節を支点にして肘を前後に引きます。

振り開き閉じ運動



- ①両手にペットボトルを持ちます。
- ②体を前に倒します。(背筋は伸ばす)
- ③ペットボトルをお腹の位置から横に開きます。

巻き上げ下げ運動

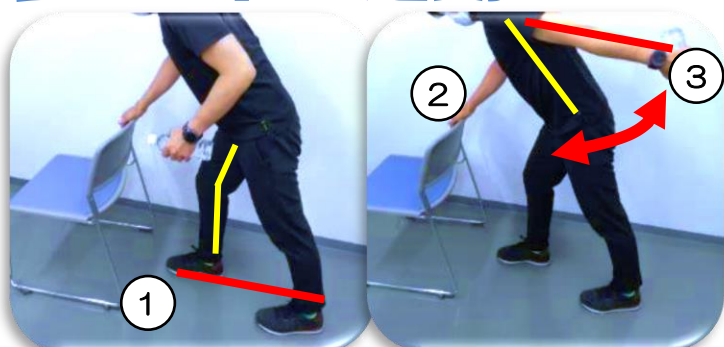


10回×3セット
痛みのない範囲で
行いましょう

男性：1kg～1.5kg
女性：0.5kg～1kg

- ①脇をしめ肘を固定します。
- ②胸のあたりまでペットボトルを上げて戻します。

片手後方振り 上げ・下げ運動



- ①足を前後に開き膝を軽く曲げます。
- ②骨盤を軽く前傾させ背筋はまっすぐ伸ばします。
- ③腕が床と平行になるまで上げ、ゆっくりと元の位置に戻します。

両手前方振り 上げ・下げ運動



- ①両手でペットボトルを持ちます。
- ②軽く肘を曲げ、目線の高さまでゆっくり上げます。

使っている筋肉を意識しながら、動作を止めずにゆっくり動かしましょう。

うるま市役所 介護長寿課
地域支援係