

寝ながら体操しましょう

最近、体を動かしていませんか？
運動しようと思っても、時間や場所の確保は、なかなか難しいですよ。
そこで今回は、寝ながらできる体操を紹介いたします。
テレビを見ている時間などを利用して体操してみましょ。

●入院中の方は、主治医や看護師と相談しながら行いましょう
●痛みがない範囲で、体をゆっくりと動かしましょう
●息切れせず、会話ができる程度で行いましょう
●少しの量を、こまめに行いましょう

STEP 1 片方ずつ、足をあげる体操

伸ばしている足を少しあげましょう！

反対側のひざを立てましょう！

足をあげすぎないようにしましょう！

ちなみに…
クッションを入れるととっても楽になります

STEP 2 足を床におしつける体操

伸ばしている足を床におしつけましょう！

反対側のひざを立てましょう！

息を止めないようにしましょう！

おしり、背中、足全体の力を使って、伸ばしている足を床におしつけましょう！

STEP 3 片方ずつ足をひらく体操

足を肩幅に開きます

片方の足だけ外側に開きましょう！

このとき、床から足がうかないように注意しましょう！

STEP 4 おしりを軽くうかせる体操

手を置きます
両方のひざを立てます

おしりを軽くうかせましょう！

おしりをあげすぎないようにしましょう！

手には力をいれないようにしましょう！

STEP 5 足首・足の指の体操

足首を伸ばします

足首を曲げます

繰り返します

足の指を伸ばします

足の指を曲げます

繰り返します

この体操をすると血のめぐりがよくなります！

STEP 6 ひざの曲げ伸ばし体操

ゆっくりと深く曲げます

片方ずつひざを深く曲げましょう！

ひざを伸ばしましょう！

ゆっくりと痛くない範囲で、曲がるところまで曲げ、伸びるところまで伸ばしましょう！

編集委員の体験談

総務課 柴田 麻記子

やりがいがあって、楽しかったです！テレビを見ながらでもできるの、ぜひ試してみてください！