

⑤ 疲れたけれど、座れる方へ

じっとしていると体力が落ちます。

座る時間を意識し、少しずつ座る時間を長くしましょう。

◆ ストレッチ

- 体の柔軟性を保つためにベッド上で体操をしましょう。
- 各体操 30秒～1分程度



の部位を意識して
行いましょう

からだのねじり



おしり、ももの付け根

◆ 運動

各運動を実施しましょう 10回ずつ×3セット 1日 2～3回

腹筋運動



ブリッジ運動

