


⑥座るのが難しい方へ

少しでも身体を起して過ごすようにしましょう。

 の部位を意識して
行いましょう

◆ 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



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×1セット 1日 3回

頭上げ



膝の曲げ伸ばし



足首の運動

