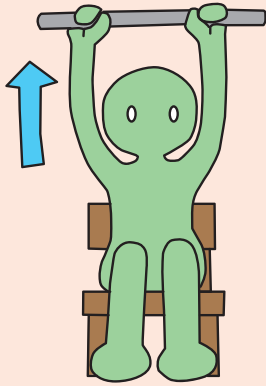


座りながらできる簡単な体操

手を動かす運動

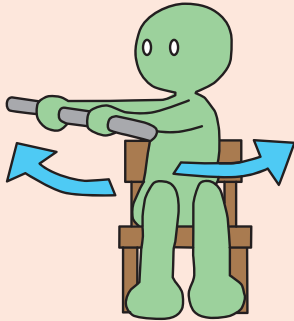
(棒を持ちながら行います。棒のかわりにタオルを使用してもOKです)

運動①



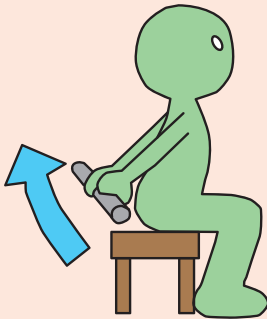
肩を上げる運動

運動②



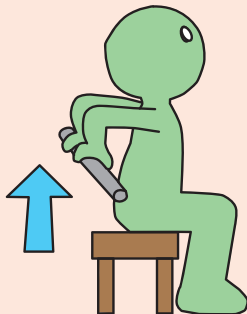
身体を左右にねじる運動

運動③



肩を後ろに伸ばす運動

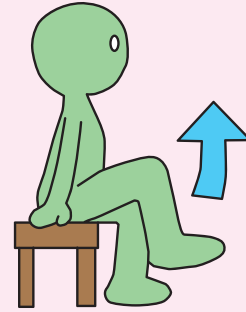
運動④



背中側で腕を持ち上げる運動

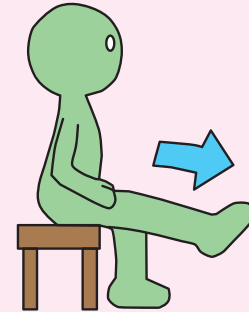
足を動かす運動

運動⑤



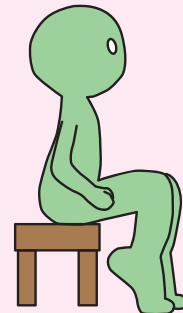
ももあげ運動

運動⑥



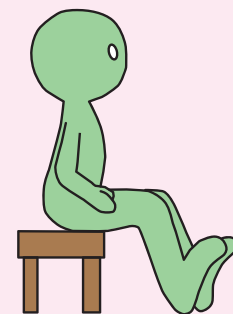
ひざを伸ばす運動

運動⑦



かかとを上げる運動

運動⑧



つま先を上げる運動

(仙台市障害福祉協会の会報より引用)