

# 越前

## つるかめ体操

◎無理をしないようにしましょう

(3)肩の上げ下げ (4)体の伸展

(1)深呼吸



(2)首の運動

上・下・左・右・まわす



(8)柔軟体操

①閉脚



②開脚 右・左



③開脚 真ん中



(5)体の横曲げ

(6)胸のストレッチ

(9)足の体操

①つま先を前・後 ②つま先を内・外 ③膝を自分に近づける



(7)腕の運動

①肩→上→肩→前→肩→横→肩→下



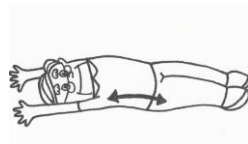
②胸グー・前パー

③前グー・胸パー

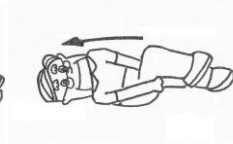
④手首を立ててグー・パー



(10)全身伸ばし



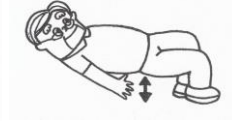
(11)膝抱え



(12)体ねじり



(13)おしり上げ



(14)おへそのぞき



(15)深呼吸



絵：宇野 越前  
声：釣野 舞衣  
作：作業療法士（福井県健康管理協  
会）

おつかれさまでした