



# Let's 楽し! ~おうちで体操 リフレッシュ~



## ・両腕をあげて左右に倒す運動



イスに座り、両腕を真っすぐ上に伸ばす。  
(指先と指先を合わせる)。

1. 2. 3. 4で両腕を左側に倒して、  
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す。

右側も同様に行う(各3回)。

## ・腕を胸の前に出して左右にねじる運動



イスに座り、両腕を真っすぐ正面に伸ばす。  
(指先と指先を合わせる)。

1. 2. 3. 4で両腕を左にねじり、  
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す。

右側も同様に行う(各3回)。

注意:体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

## ・手の運動①



イスに座り、胸の前で合掌する。  
(両腕は床と水平になるようにする)

両手を押し合わせる(10回 3回セット)。

## ・手の運動②



イスに座り、胸の前で上下反対に手を合わせて握る。  
(両腕は床と水平になるようにする)

両手が外れないよう、体の外側に引っ張る(10回 3セット)。

注意:体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

## ・指の運動



イスに座り、片手を真っすぐ正面に伸ばす。  
もう片方の手で伸ばした手の指をつかむ。

1. 2. 3. 4で指をそらし、
5. 6. 7. 8でゆっくり戻す(左右3回ずつ)。

## ・肩の運動



イスに座り、両手を両肩に置く。

1. 2. 3. 4で肩を前に回し、
5. 6. 7. 8で後ろに回す(前後3回ずつ)。

注意: 体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。

括弧の中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。