



ござの上で行うかスーパーのレジ袋を足に付けて
行う「ござ体操」を紹介します。

一人でや、保護者の方と一緒になど、
無理のない範囲で行ってください。

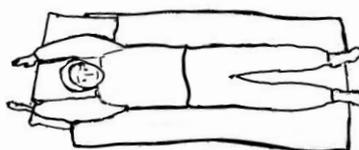
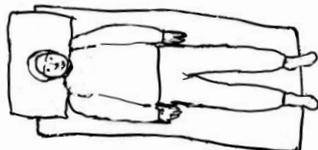
<目的と効果>

- ・骨盤のゆがみが整い、腰痛が軽減されます。
- ・その日の疲労が取れます。
- ・足の筋肉の緊張が緩和され、腰や股関節を動かしやすくなります。
- ・上半身の緊張が緩和され、動作時のバランスを取りやすくなります。
- ・「寝返りの動作」が徐々に行いやすくなります。
- ・継続することで、筋肉の柔軟性を保持でき、現状の運動能力を維持できます。

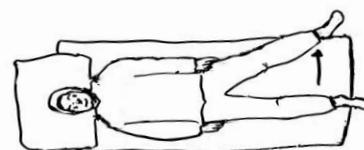
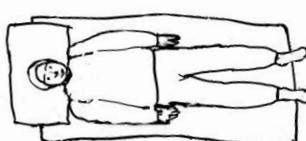
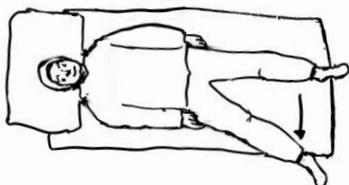
<方法>

たたみ一畳分の寝ござを使って、ござの感覚や滑りやすさを利用して行います。ござやたたみがない場合は、布団の上で足にレジ袋を使って行っても同じ運動です。それぞれ5回が目安になります。

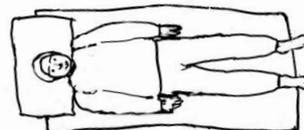
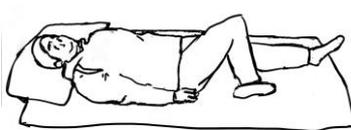
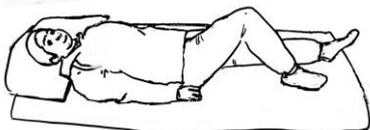
1 手の上げ下げ ※最後に、この運動をもう一度行います



2 足を交互左右に開いて閉じる



3 片足ずつ膝を曲げる → ごさを足底で踏みしめる → かかとから膝を伸ばす



4 両足同時に膝を曲げる → ごさを足底で踏みしめる → かかとから膝を伸ばす

