リラックスタイム

～新聞DE体操～

理学療法士（PT）とは

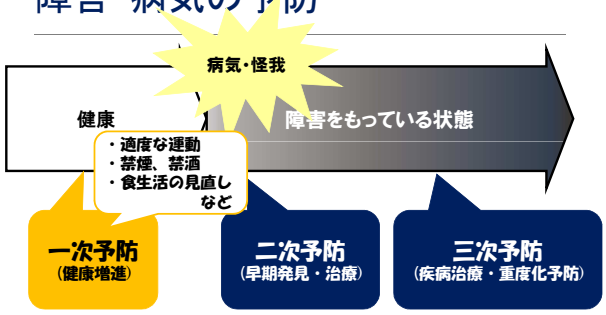
動作の専門家

運動機能の回復　基本動作の改善　**障害の予防**　生活環境の評価

などなど…

その人らしい生活の獲得

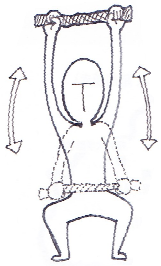
障害・病気の予防



用意するもの

新聞紙を半分に破いたもの

可動性UP！①

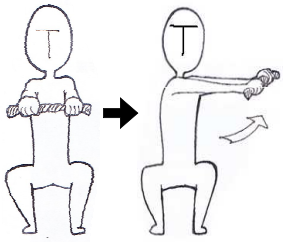


①肘を伸ばして両手で新聞紙をもつ

②新聞紙を頭の上に上げる

③背筋を伸ばすように！

可動性UP！①

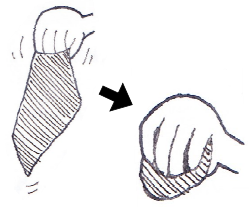


①新聞紙を両手でもち肘を伸ばしたままで肩の高さまであげる

②体をねじる

③顔は正面を向いたまま！

握力UP!



①新聞紙を片手で持つ

②新聞紙を握りこんでボール状にする

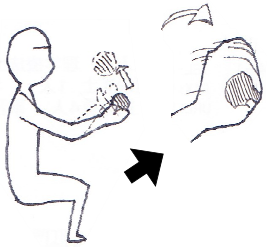
③できるだけ片手で!

可動性UP!②

①右手で新聞紙を持つ

②新聞紙を右膝の下にとおし左手に持ち替える(左右交互に)

すばやさUP!



①新聞紙を上に投げる

②投げた手で新聞紙を上からキャッチする

太ももの筋力UP!

①新聞紙を膝の下に入れる

②新聞紙を脚で押しつぶす

③息を吐きながら!
5秒間行う

おわり