



健康維持に

気分転換に



おうちで体操

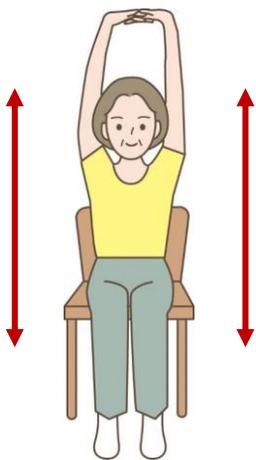
日頃から軽く「汗をかく」運動を行いましょう。「汗腺」が衰えると発汗による体温調節ができず、暑さに対応できません。適度な水分補給と通気の良い服装で、体を動かし「汗をかきやすい体」をめざしましょう。痛みや無理のない範囲で行ってください。



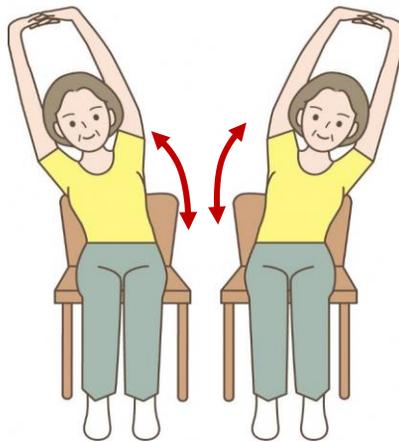
熱中症
予防

椅子に座ってストレッチ

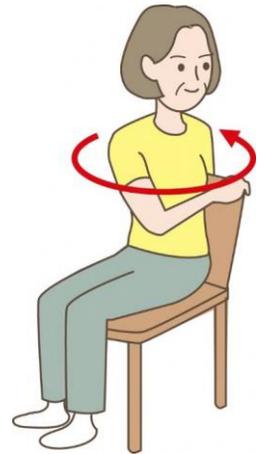
ゆっくり動かします。楽な呼吸をしながら伸ばします。



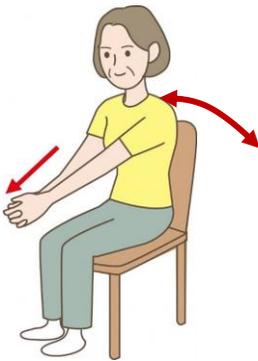
手を組み上に伸ばす



体の横を伸ばす



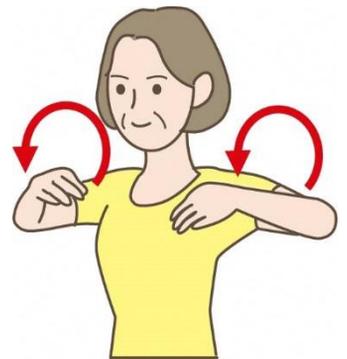
左右に体をひねる



手を前に伸ばし
背中を丸め
肩甲骨を広げる



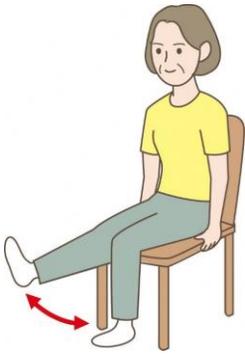
手を後ろに伸ばし
胸を伸ばし
肩甲骨を寄せる



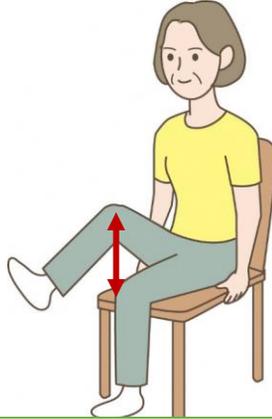
肘をまげて
肩を回す

椅子を使って筋力強化

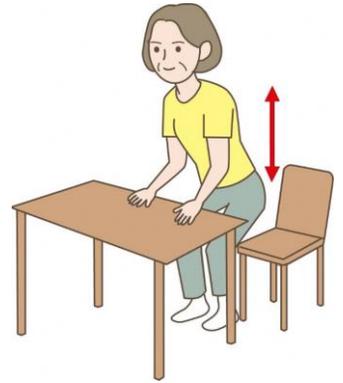
勢いをつけず、呼吸しながら行いましょう。痛みが出たらやめましょう。



片足ずつ
膝を曲げ伸ばし



背中を伸ばし
片方ずつ
膝をあげる
お口の体操



椅子から
ゆっくり
立ったり座ったり

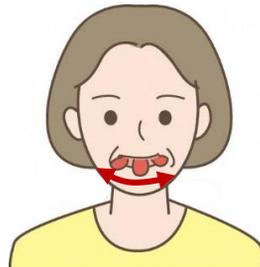
歌や朗読など、意識して声を出しましょう。



大きく
口を開ける



顔と口を
すぼめる



舌を左右に
動かす



頬をふくらます

体操を毎日の生活に取り入れてみませんか！

運動前後に
水分補給も
忘れずに



作成・監修：武蔵野市PT・OT・ST協議会

武蔵野市内の病院、施設、クリニック等で働いている理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が地域に専門性を還元することを目的に設立した協議会です。

武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課
〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28
電話 0422-60-1947 FAX 0422-51-9218