



笑顔を作ろう プロジェクト

呼吸と上肢の体操編

【体操準備】深呼吸は、肺と心をリフレッシュさせる効果があります。1日**3回程度**、深呼吸する時間を作りましょう。

◎ 腹式呼吸×5回

吸 1、2、3、
吐 4、5、6、7、8

- ① いすに腰かけてお腹に手を置きます
- ② 「1、2、3」と**ゆっくり**数えながら鼻から息を吸います
- ③ 「4、5、6、7、8」と**ゆっくり**数えながら軽くお腹を押さえ、**口**から息を吐きましょう



◎ 肩甲骨の運動×前後10回

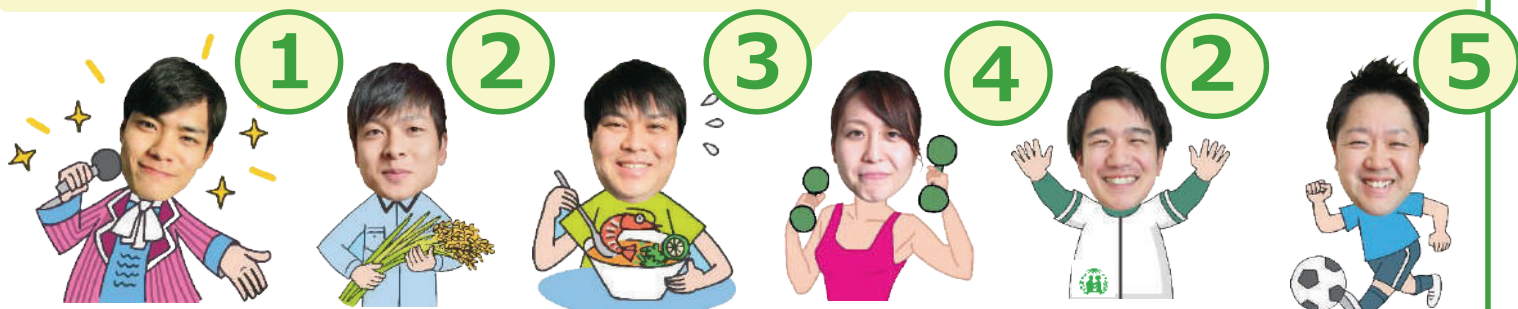
- ① いすに腰かけて背筋を伸ばします
- ② **右手を右肩、左手を左肩**に軽くのせます
肩に手がのらない方は軽くひじを曲げましょう
- ③ ひじの先で円を描くように**ゆっくり大きく前に**回しましょう【10回程度】
- ④ 同じように**ゆっくり大きく後ろに**回しましょう【10回程度】



◎ 指体操×5回

私たちと一緒に数字と同じ指にしながら**数を数えましょう**

1、2、3、4の2の5！ 3、1、4の2の4の2の5！



私たちの笑顔に負けないよう元気にお過ごしください