

高齢者

運動のきっかけづくり

目的 | 肩周りの血流を促す。

- 1 胡座もしくは、椅子に座って、吸いながら片手を大きく上げて、腕越しに天井を見上げる。（苦しければ、呼吸しやすい角度で）数呼吸。



- 2 そのまま、肘を曲げ後頭部のあたり、もしくは頭の横辺りに手を添える。肘ができるだけ天井に向くよう、数呼吸。その後、ゆっくりと手を解放する。反対も同様。

