

まいにち 床の



ani 体操!

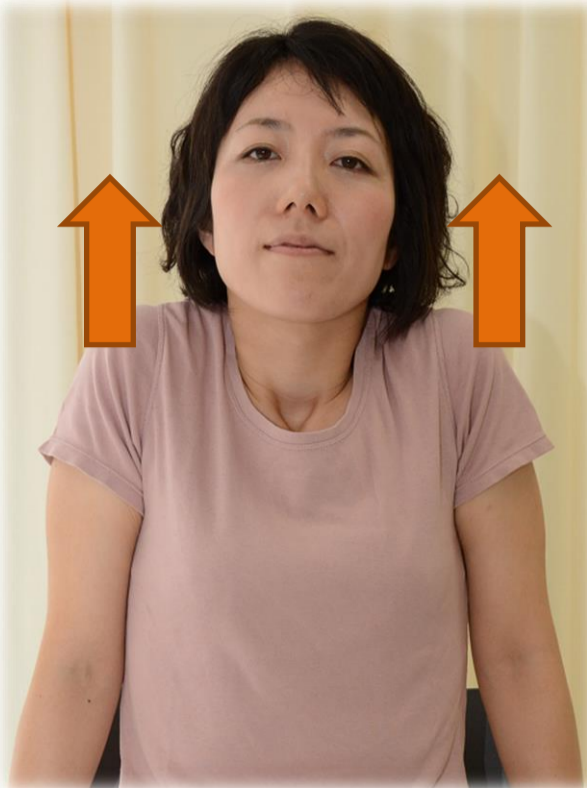
K（ケイ）体操は可児市の介護予防体操です



考案者
(公社)岐阜県理学療法士会
理学療法士 片桐辰徳

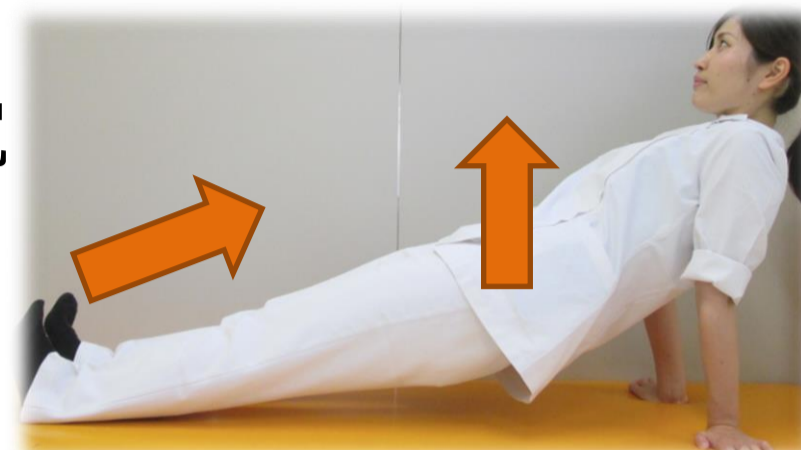
1 肩上げ下げ運動

- ①息を吸い込みながら肩を上上げます。
- ②息を吐きながら肩をストンと下ろします。



5 お尻上げ運動

- ①床に座り、膝を伸ばしたままお尻を上上げます。
- ②つま先も上に上げます。



2 肩回し運動

- ①右手で右肩、左手で左肩を触ります。
- ②左右の肘で円を描くように大きく前後に回します。



6 踵上げ運動

- ①床に座り、膝を立てています。
- ②つま先は床につけたまま、踵を上げます。



3 肩肘運動

- ①手を肩の高さまで挙げて肘を曲げます。
- ②左右の肩甲骨を近づけるよう肘を後ろに引きます。



7 つま先上げ運動

- ①床に座り、膝を立てています。
- ②踵は床につけたまま、つま先を上げます。



4 膝伸ばし運動

- ①床に座り、膝を伸ばしたまま足を上げます。
- ②つま先も上に上げます。



8 座ってウォーキング

- ①床に座り、手を後ろにつきます。
- ②自転車を漕ぐよう足を前後に動かします。

