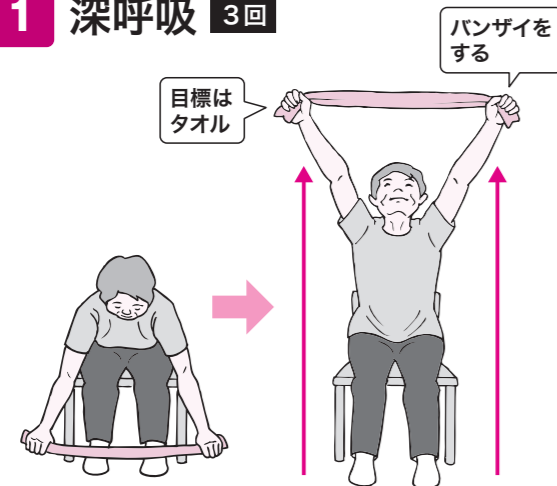


「着がえ動作の訓練」

タオル (1枚) を使います

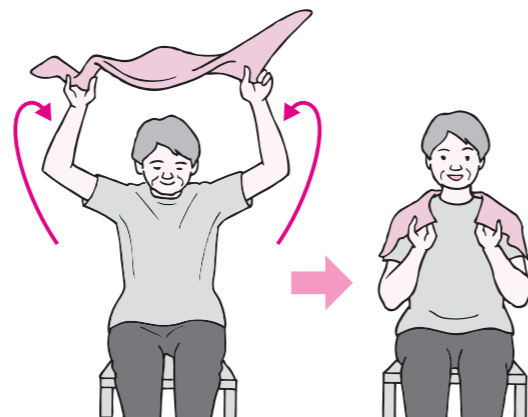
コピーしてご利用者に渡し、自宅で行ってもらいましょう

1 深呼吸 3回



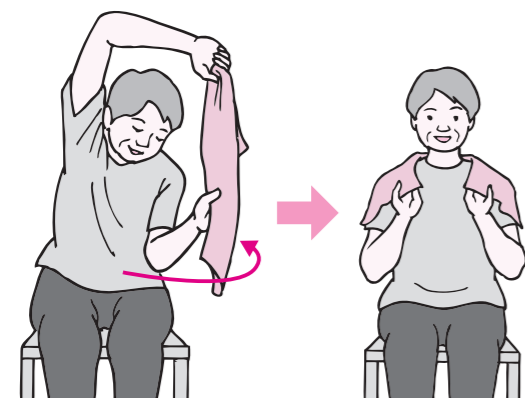
タオルの両端を持ちます。深呼吸をしながら、足元から体に沿ってタオルを動かし、最後にバンザイをします。

2 タオルかけ(上) 3回



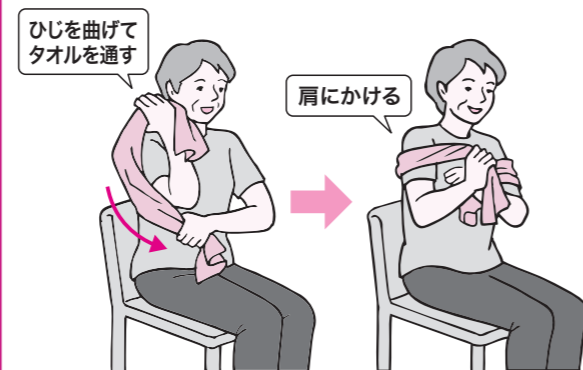
タオルを広げて持ち、頭の上から肩にかけるように動かします。

3 タオルかけ(横) 左右各2回



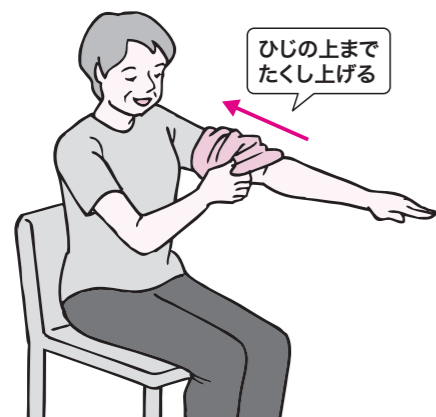
タオルを広げて持ち、体の横から回すように動かして、肩にかけます。反対側も同様に行います。

4 たすきがけ 左右各2回



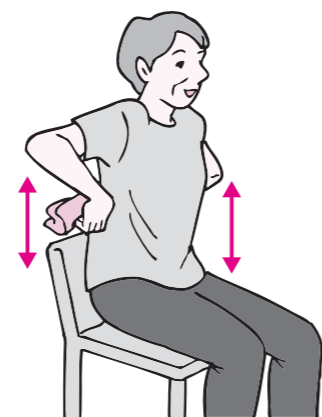
タオルの両端を持ちます。たすきがけをするように、タオルに片方のひじを通して肩にかけます。同じ動きでタオルを元に戻し、ひじを伸ばします。

5 タオルたくし上げ 左右各1回



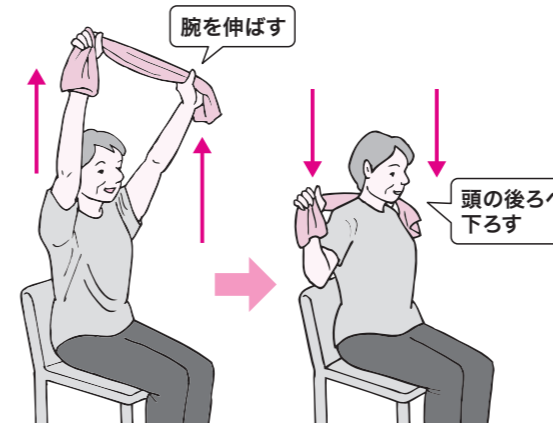
タオルを片腕に巻きつけます。反対側の手で、タオルをひじの上までたくし上げます。反対側も同様に行います。

6 タオル上げ下げ(腰) 上下5回



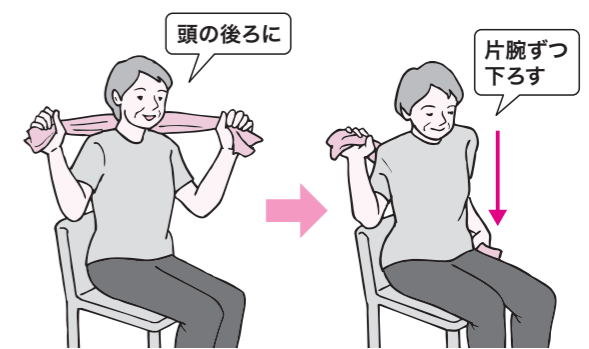
タオルを腰に回して持ち、両腕を上下に動かします。

7 タオル上げ下げ(胸↔頭) 上下3回



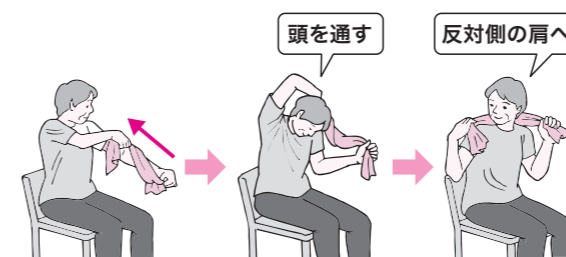
タオルを胸の前で持ちます。両腕を上伸ばし、頭の後ろに下ろします。同様にして元に戻します。

8 タオル上げ下げ(頭↔腰) 3回



タオルを頭の後ろで持ち、片腕ずつ下げて腰まで下ろします。同様にして元に戻します。

9 タオルはわせ 左右各2回



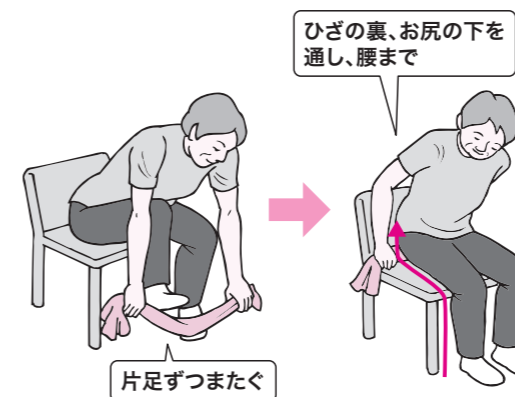
タオルを両手で持ち、片方の手首に当ててタオルで腕をこするように、首の後ろを通して反対側の肩まで動かします。同様にして元に戻します。反対側も同様に行います。

10 ひじ回し 左右各2回



タオルを首にかけます。背すじを丸めて、円を描くように片方のひじを動かします。反対側も同様に行います。

11 タオル通し(足↔腰) 1回



足元でタオルの両端を持ち、片足ずつまたいでひざの裏、お尻の下を通して腰まで動かします。同様にして元に戻します。

12 タオルまたぎ 左右各2回



タオルの両端を持って前に出します。片足でタオルをまたぎ、伸ばします。元に戻し、反対側も同様に行います。