

リハビリができなくなってしまった方へ



病気に負けない体づくり

週刊

自分でリハビリテーション

チェアヨガ

で心も体もリフレッシュ(全3回)



1

芦屋市社会福祉協議会
芦屋市訪問看護ステーション
理学療法士、チェアヨガインストラクター作成

基本の姿勢と呼吸

肩の力を抜く



手のひらを上に

背すじを伸ばす



1 手のひらを上に向ける

2 背すじを伸ばす

3 肩の力を抜く

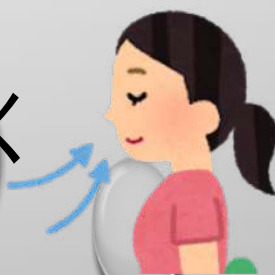
👍 ゆっくり呼吸することが大事

4 4秒吸って、8秒吐く

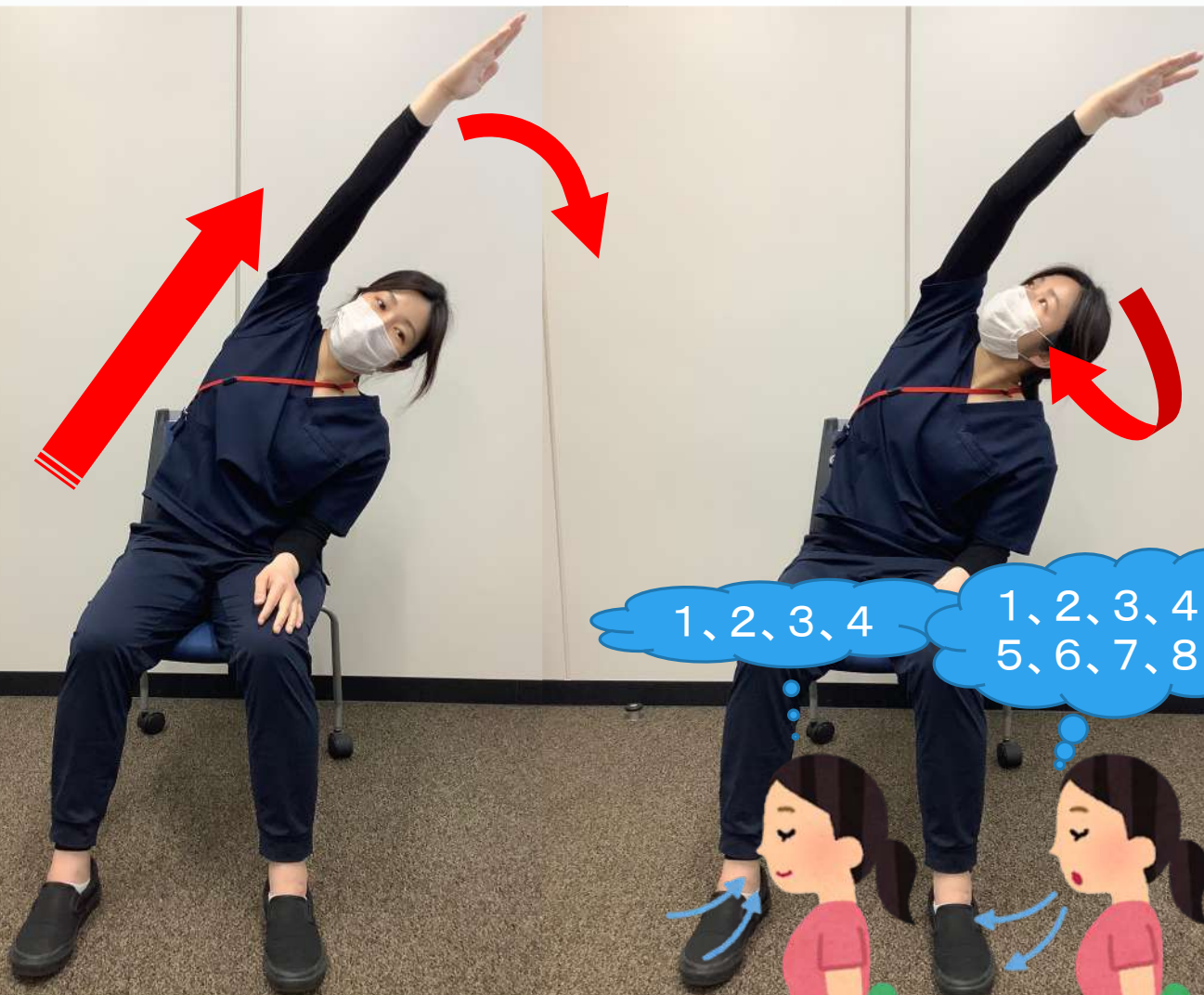
5回くり返す

1、2、3、4

1、2、3、4
5、6、7、8



脇腹を伸ばす (脇腹伸ばしのポーズ)

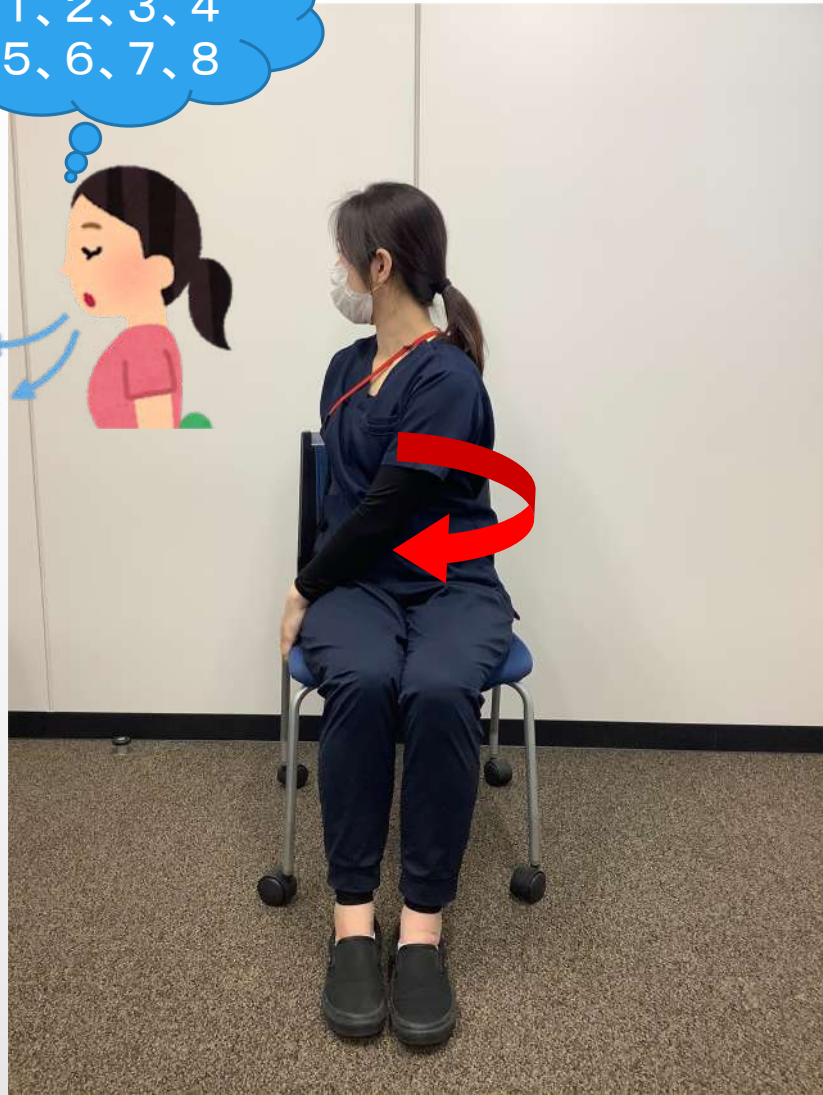


- 1** 右手をまっすぐ上に上げる
- 2** そのままゆっくり左へ体を倒す
- 3** 顔を上に向ける
- 4** 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す
- 5** 終わったら反対側も同様に行う

おなかをねじる (ねじりのポーズ)

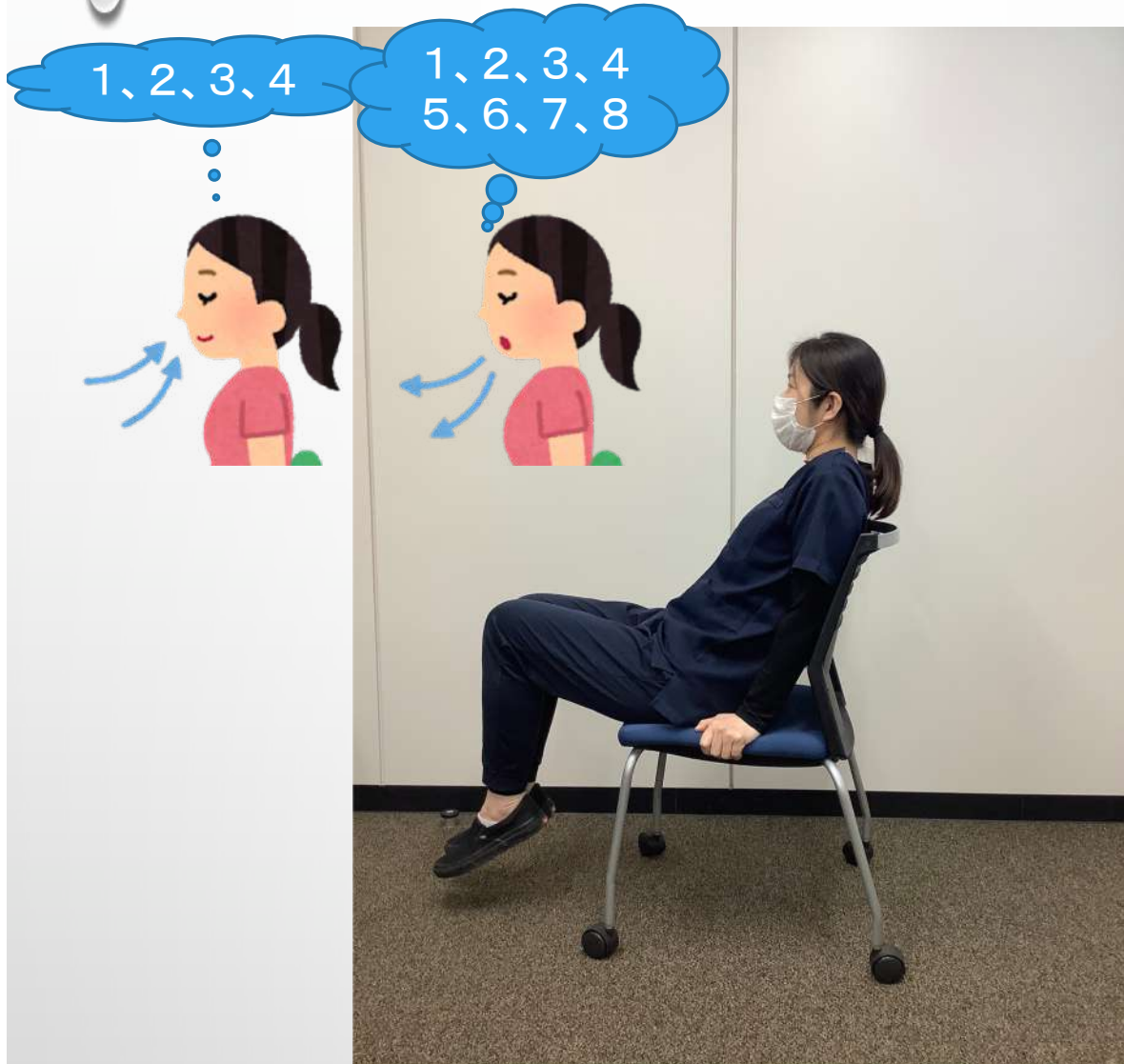
1、2、3、4

1、2、3、4
5、6、7、8



- 1** 体を右にねじり両手で椅子の縁をもつ
- 2** ゆっくり呼吸を3回くり返す
- 3** 終わったら反対側も同様に行く

腹筋をつける (船のポーズ)



- 1** 椅子に浅く座る
- 2** 両手で椅子の縁をつかむ
- 3** かかとからゆっくり足を上げる
- 4** 姿勢を維持したまま3回呼吸をくり返す

効果を高める ポイント

- i. 静かな環境で行いましょう
- ii. ゆっくりとした呼吸で行いましょう
- iii. 痛みのない範囲で行いましょう
- iv. 力の入る所や伸ばしている所を
感じながら行いましょう