

仰向けから

寝返り

スタート/基本姿勢

両膝をたて、胸の前で手を組み天井に伸ばす。



寝狩りをするほうに首を倒す



腕手を倒す



腰から足を倒す

膝下強化

スタート/基本姿勢

仰向けで寝転ぶ



踵を押し出すように脚に力をいれる

つま先を伸ばすように力をいれる

床肘押し(背筋)

スタート/基本姿勢

肘を90度に曲げる



肘と腕で床を押す



背中を浮かすくらいまで押す

上下押し(脚力)

スタート/基本姿勢

仰向けで寝転ぶ



脚を足首で重ねる



上下の脚で押し合いをする

片尻あげ

スタート/基本姿勢

仰向けに寝転ぶ



片膝をたてる



足の裏で床を押すように片尻を浮かす

背中歩き

スタート/基本姿勢

仰向けに寝転ぶ



脚を伸ばしたまま頭の方に背中歩き



脚の方へ背中歩き

両尻上げ

スタート/基本姿勢

仰向けで寝転ぶ



両膝をたてる



足裏を安定させ、お尻を浮かす

脚組(うちもも)

スタート/基本姿勢

両膝をたてる



片膝を組む



内腿を締めるように脚に力をいれる

◇◆◇ポイント◆◆◇

- *呼吸は、はくことを重視。
- *無理せず、のんびり。
- *安定性の中で行う。

☆運動の大切さ☆

- *仰向けで寝ることは背骨を伸ばす効果あり。
- *寝返りをうてることは寝床ズレの予防、解消に。
- *背中を浮かせたり、お尻を持ち上げれると介護要らず。
- *背中で歩ける力があれば、腹筋、背筋の筋力OK！！