

## 準備体操 ～食べる動作に必要な首や肩、腕の筋肉をほぐします～

リラックスして行いましょう。

肩や首の痛みがある場合は、無理のない範囲で行いましょう。

### 腹式呼吸(4回)

- ①お腹に両手を当て、お腹が膨らむのを感じながら鼻から息を吸う。
- ②口をすぼめて、ゆっくり長く息を吐く。

#### ポイント

- \*力をいれず自然に呼吸を行う。
- \*しっかり息を吐くと、呼吸がしやすくなる。
- \*息切れを感じるようであれば、無理をしない。
- \*肺の病気がある場合は、主治医に相談してから行う。



### 肩の体操

- ①息を吸いながら肩を後ろに引く。
- ②肩甲骨を寄せた状態で、5秒数える。
- ③ゆっくり力を抜く。

#### ポイント

- \*肩以外はリラックスして行う。



### 肩と腕を伸ばす体操

- ①指を組んで両腕を前に伸ばす。
- ②両肘を伸ばした状態で、ゆっくり腕をあげて、5秒数える。

#### ポイント

- \*肩に痛みがある場合は、顔よりも低い位置まであげて、腕を遠くまで伸ばす。



### 首の体操① ～首の横をのぼす～

- ①頭を右へゆっくり倒して、5秒数える。
- ②顔を正面に戻す。
- ③反対側も同じように行う。

①



②



### 首の体操② ～首から肩にかけてのぼす～

- ①ゆっくり右を向き、首を斜め前に曲げて、5秒数える。
- ②ゆっくり首をもとに戻し、顔を正面に戻す。
- ③左側も同じように行う。

#### 注意!

リウマチによる首の変形がある方は、脱臼の恐れがあります。  
首の体操②は行わないでください。