

デイサービスほうじょうカンフー体操

デイサービスほうじょうでは、隔週水曜日にカンフーの先生に来て頂き利用者様へ体操を行っています。

今月は第2回になります。介護に携わっている方々にも取り入れて頂けたらと思います。

今月のテーマ： 体幹の運動

ポイント ・体幹の運動は、呼吸や姿勢保持のために必要な筋肉に対して効果が期待されます。体幹を意識することで運動効率の向上やケガの予防、睡眠の質の向上等への効果が期待されます。

①基本姿勢



椅子に浅く腰をかけ、軽くこぶしを握り腰にあてます。

②右（左）方向へ



身体を前に倒し、右（左）方向へ動かしていきます。その後、身体を起こし後ろ足をしっかりと伸ばして身体を支えます。



③基本姿勢へ戻る



身体を前に倒し正中線に戻り基本姿勢になります。



④反対方向へ



もう一度、身体を前に倒し、先ほどとは反対の方向に身体を動かしていきます。



⑤反対方向へ



身体を起こし後ろ足をしっかりと伸ばします。その後、身体を前に倒し基本姿勢に戻ります。



⑥基本姿勢



お疲れ様でした。

愛媛少林武術団よりお知らせ

先日『駅前ゆかたまつり』に参加しました。ご観覧いただいた方々、ありがとうございました。

次回は...

《肩甲骨と上肢の運動(2)》
の予定です。

『講師紹介』

愛媛少林武術団
総教練 越智健太先生