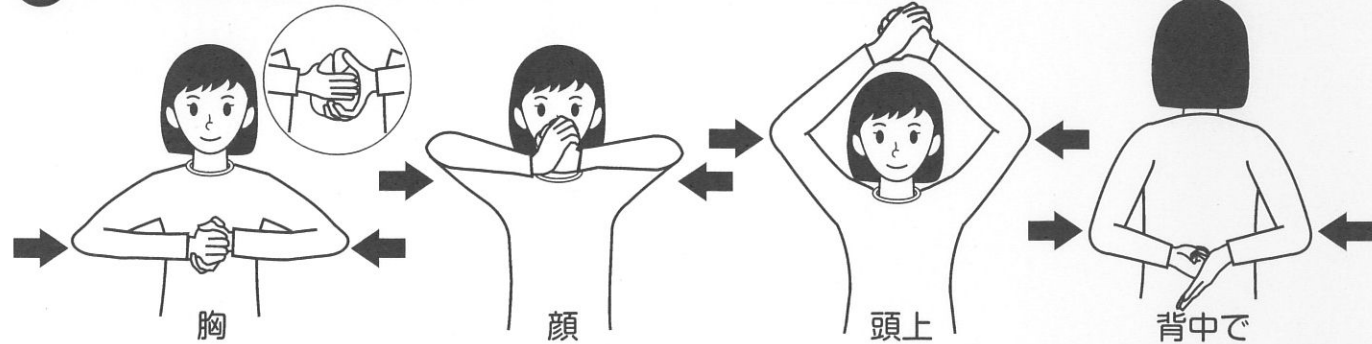


レインボー健康体操

息をすってはきながら 6秒間、
はずみをつけないで 思い切り力をだします。

① 両手を合わせ、ひじをつっぱり押し合う

③ タオルを丸めて両手を合わせ、ひじをつっぱり押し合う



② 指をがけ左右に引き合う

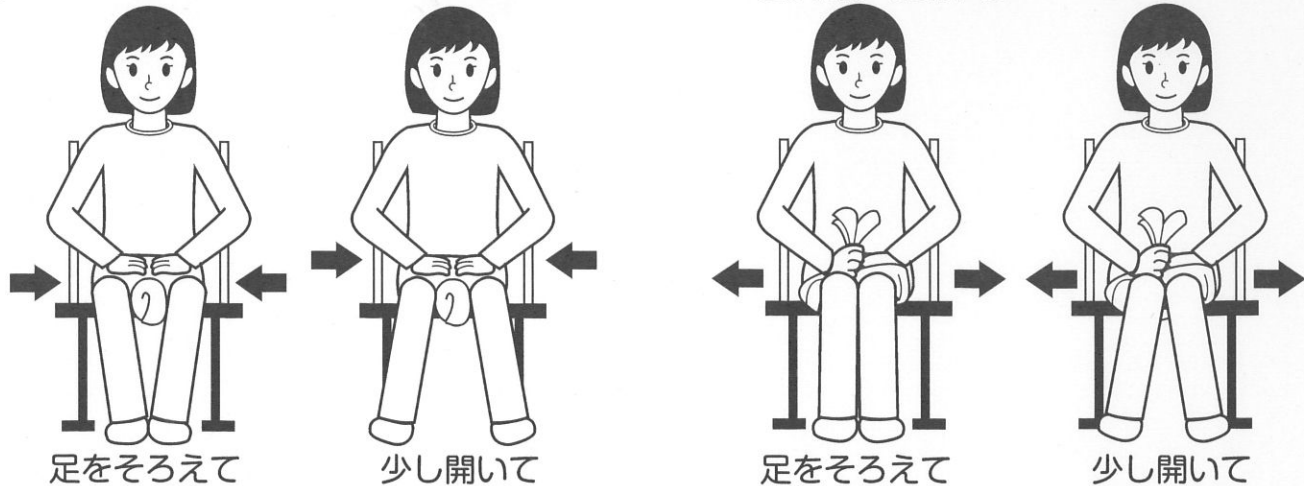
④ タオルを左右に引き合う



イスに浅く腰をかけます

⑤ 両ひざでタオルをはさみ、内側に押す

⑥ タオルで両ひざをしぼり、両ひざを外側へ広げる



イスに浅く腰をかけます

⑦ 片方の足のかかとをもう一方の足首に引っかけて、手前に強く引く。
(4段階で少しずつ手前に足の位置を替えて)
(足を替えて左右)

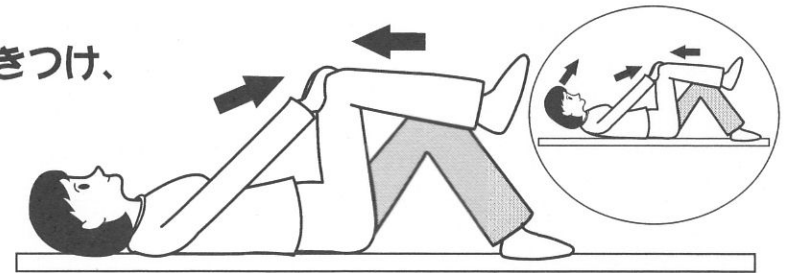


⑧ 片方の足の甲をもう一方の足首に引っかけて、前に強く押す。
(4段階で少しずつ手前に足の位置を替えて)
(足を替えて左右)

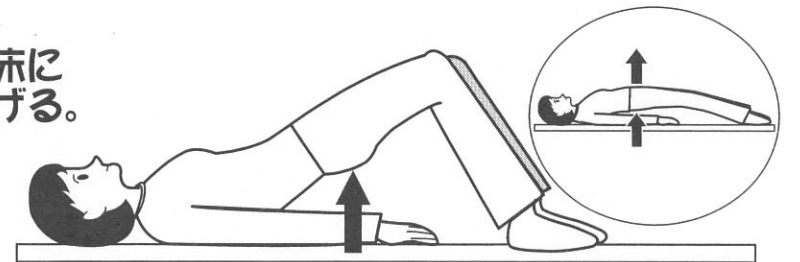


あおむけになって

⑨ 1. 両ひざを立て、片ひざを引きつけ、同じ側の手で強く押す。
2. 頭を上げて1.と同じ(手と足を替えて左右)



⑩ 1. 両ひざを立てて閉じ、手を床について、腰と背中を持ち上げる。
2. 両ひざを伸ばして腰と背中を持ち上げる。



あおむけに寝られない時はイスを使って

⑨ 片足を上げ、同じ側の手をひざに置き、足を胸の方へ引き寄せると同時に押し合う。



⑩ 背中を伸ばしたまま、両手で下に押す。

