



# 活動紹介

## 集団体操

デイケアではご利用者様それぞれの目標に合わせ、様々な運動を行っています。運動の前後は、約10分間集団体操を行っています。



**<ウォーミングアップ>**  
個別の体操前に全身のストレッチを行い、体を温め、関節の可動域を広げます。



- 「首のストレッチ」  
首を前後左右に倒す。  
首を左右に向ける。  
首を左右に大きく回す。
- 「肩のストレッチ」  
両肩に手を置き肘を大きく回す。
- 「手首のストレッチ」  
片手で片方の手首をつかみ大きく回す。
- 「足首のストレッチ」  
足を床に付けたまま大きくゆくり回す。

- 「骨盤のストレッチ」  
両膝を肩に広げ線がひよこに左右へ移動する時方のお尻が浮く。
- 「足のストレッチ」  
足は右交差に大きく上げて外側へ置くゆくり戻す。
- 「体幹のストレッチ」  
両手を頭の後ろで組み右肘を反対側の膝に付けるように体をおじる。左右同様に。
- 「深呼吸」  
鼻から吸って口から吐く。

**<クールダウン>**  
呼吸を整え、心拍数を下げ、血流を促進させ、疲労を軽減させます。

- 「深呼吸」  
鼻から吸って口から吐く
- 「首・肩のストレッチ」  
左右首におし(右左上下)  
左右首ひねり  
首を回す(左右)  
お尻を見るように頭を下げる  
肩の上げ下げ
- 「腕のストレッチ」  
手のひらを上に向け反対にぞらす  
両手を組み手首をまわす  
両手を上に伸ばし左右に倒れる
- 「腰背部のストレッチ」  
両手で膝をかかえて胸によせる
- 「下肢のストレッチ」  
足首まわし(左右)  
足を伸ばして両手を足先につける

- 「深呼吸」  
鼻から吸って口から吐く

