

上半身の運動



新聞棒体操で肩こり解消、姿勢改善しましょう

新聞棒の作り方



新聞の折り目が芯になるように丸めます



両端と真ん中をテープで止めます

①バンザイ体操 10秒×3回程度
両手で棒を持ちます
下から上へとゆっくりあげます



ばんざーい



②バンザイから横振り体操 10回程度
両手で棒を持ちバンザイします
左右に振ります

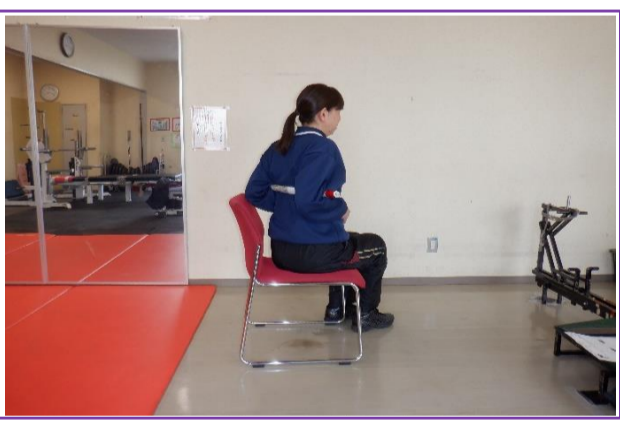


左右に伸ばす



肩や腰が痛む方や、途中で痛くなったら中止してください

③胸張り体操 10秒×3回程度
背中で棒を挟みます
胸を張ります



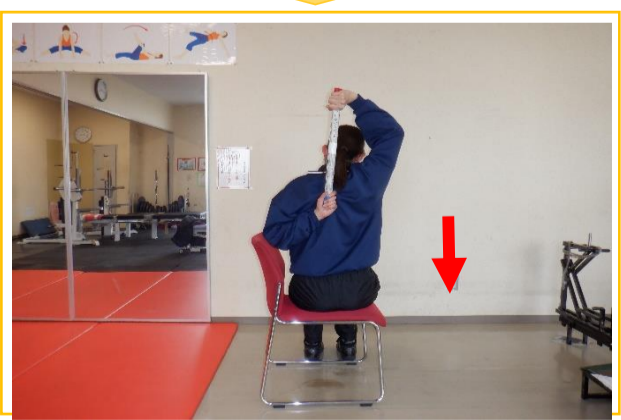
胸を張ります



④肩甲骨体操 左右10回程度
背中で棒を縦に持ち、
上下に引き上げる(左右を変えます)



上に引っ張る
下に引っ張る



⑤剣道体操 10回程度
両手で棒を縦に持ちます
上から下へと振り下ろします



えい!



新聞棒で認知症予防!

新聞棒を投げて受けます。

- ①両手でキャッチ
- ②片手でキャッチ
- ③縦回転、横回転

