

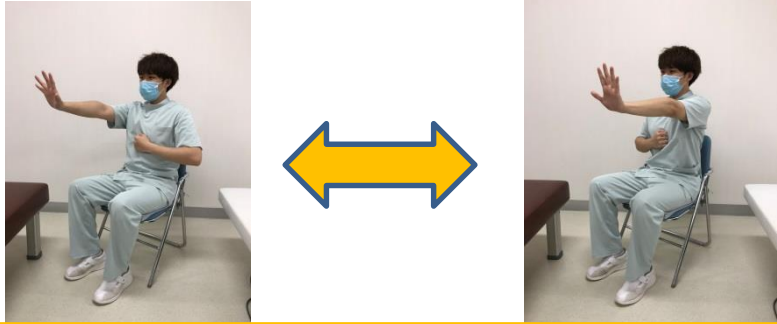
# リハビリテーション係

当院で毎月行っているゆるゆる元気に『ゆる元体操』について紹介したいと思います。

今回は、いつでもどこでもできる「ひとりゆる元」

## 『グーパー体操』を紹介いたします。

左右を入れ  
替えながら  
手指と腕の運  
動です。



### ポイント

- ・手指の動きと腕の動きを同時に考えながら動かしましょう。

### 運動方法

- ・右手を前にして「パー」にします。
- ・左手は胸の前で「グー」にします。
- ・「せいの」の合図に左右を入れ替えます。
- ・これを何度か繰り返します。
- ・今度は「グーとパー」を逆にします。
- ・これを何度か繰り返します。
- ・慣れてきたら「間に手拍子」を入れましょう。
- ・今度は「グーとパー」を逆にします。



※もし間違えても無理に直そうとせず、笑いながら行うことが大切です。  
痛みのない範囲で動かしましょう。