甲田式体操（西式健康法の運動）

西式健康法に伝わる、寝たまま・座ったままでできる4つの体操です。朝晩など1日1〜2回、1〜4を通して行ってください。

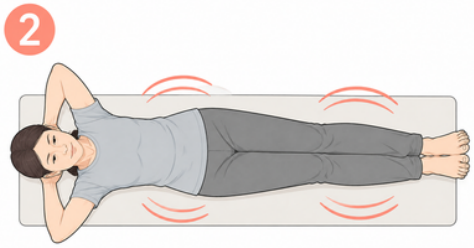
注意
- 痛みの出ない範囲で、小さな動きから始めてください
- 首や腰に痛み・しびれが出たら中止し、次回お知らせください
- 食後すぐは避けてください



1　毛管運動　1〜2分

仰向けで首の下に低めの硬い枕を当てます。両手と両足を真上に上げ、手のひらを向かい合わせ、足の裏は天井と平行にします。そのまま手足を細かく小刻みにふるわせます。

ねらい：手足の先まで細かく動かす



2　金魚運動　1〜2分

仰向けで両手を首の後ろで組み、両足をそろえてつま先を顔の方へ反らします。体をまっすぐ保ったまま、金魚が泳ぐように左右へ小刻みに揺らします。

ねらい：背骨を左右にしなやかに揺らす



3　合掌合蹠運動　10回

仰向けで胸の前で手のひらを、膝を開いて足の裏を合わせます。合わせたまま足を伸ばしては戻し、同時に手も上下に動かします。終わったら合わせたまま少し休みます。

ねらい：股関節を左右そろえて開き、動かす



4　背腹運動　1〜2分

正座（または椅子に座る）で背すじを伸ばし、手を太ももに置きます。腰を軸に上体を左右へゆっくり振り子のように揺らしながら、お腹をふくらませたりへこませたりします。

ねらい：背骨の揺れとお腹の動きを合わせる

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/