

タオルエクササイズ

タオルエクササイズとは・・・

どこの家庭にもある**タオル**を使用して、全身の運動を行える手軽な運動です♪



効果

- ①体幹の安定性を高める
- ②肩や胸周りの柔軟性を高め肩こりや猫背を予防
- ③腰部の柔軟性を高め、腰部痛の軽減
- ④ダイエットとしてウエストの引き締める
- ⑤筋力・バランス能力の低下を予防し転倒リスクを下げる

実施方法



椅子で実施
どなたでも安全
に取り組めます



立位で実施
比較的歩行が安定
されている方

注意点

1. バランスに自信がない方は、椅子に座って行いましょう。
2. 人工股関節置換術や胸腰部の背骨の手術を受けている方は注意して行い、心配がある場合は主治医に相談しましょう。
3. 体調の悪い方や痛みのある方は無理をせず行いましょう。

タオルエクササイズ 上肢編1(立位)



1. 両手でタオルを挙げる運動

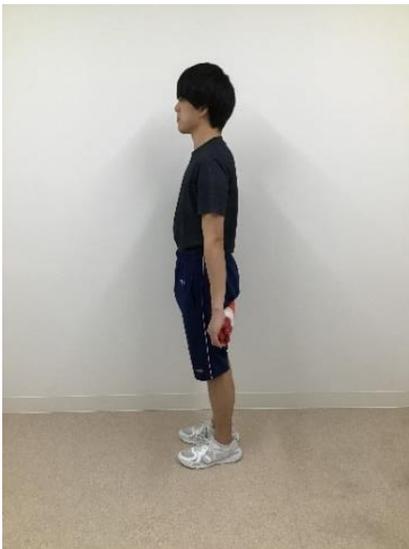


洗髪、高い所に手を伸ばすために役立つ運動

- ①タオルの両端を持ってバンザイをする。
- ②肘を伸ばしたまま、可能な範囲で上げる。

回数 : 10回 × 1~3セット

2. 両手でタオルを後方に挙げる運動



上着を着る、猫背の改善、後ろに手を伸ばすために役立つ運動

- ①タオルを後ろで持つ。
- ②肘を伸ばして両手を後方に上げる。

回数 : 10回 × 1~3セット

タオルエクササイズ 上肢編2(立位)

3. 背中を擦る運動



背中を洗うために
役立つ運動

- ① 背中を洗う時のようにタオルを持つ。
- ② 背中を擦るように、タオルを上下に動かす。

回数 : 左右10回ずつ×1~3セット



痛いときは
無理をせず

4. スウィング



- ① ももの前でタオルの両端を握る。
- ② 肘を伸ばしたまま、腕を横に振る。
- ③ 両側の脇腹にも力を入れる。

肩全体の複合運動

回数 : 左右に振って10回×1~3セット



タオルエクササイズ 上肢編1(座位)

1. 両手でタオルを挙げる運動

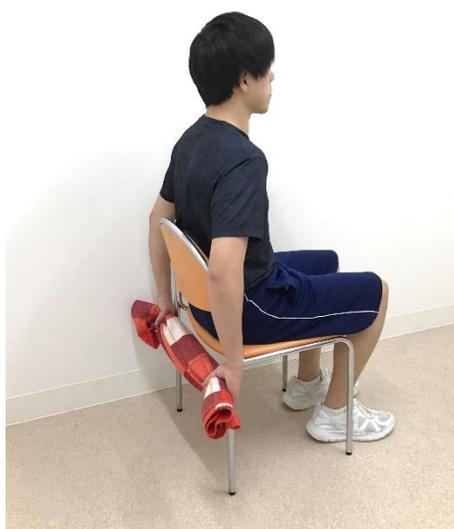


洗髪、高い所に手を伸ばすために役立つ運動

- ①膝の上あたりでタオルの両端を握る。
- ②体が後ろに倒れないように注意し、肘を伸ばしたまま手を上げる。

回数 : 10回 × 1~3セット

2. 両手でタオルを後方に挙げる運動



上着を着る、猫背の改善、後ろに手を伸ばすために役立つ運動

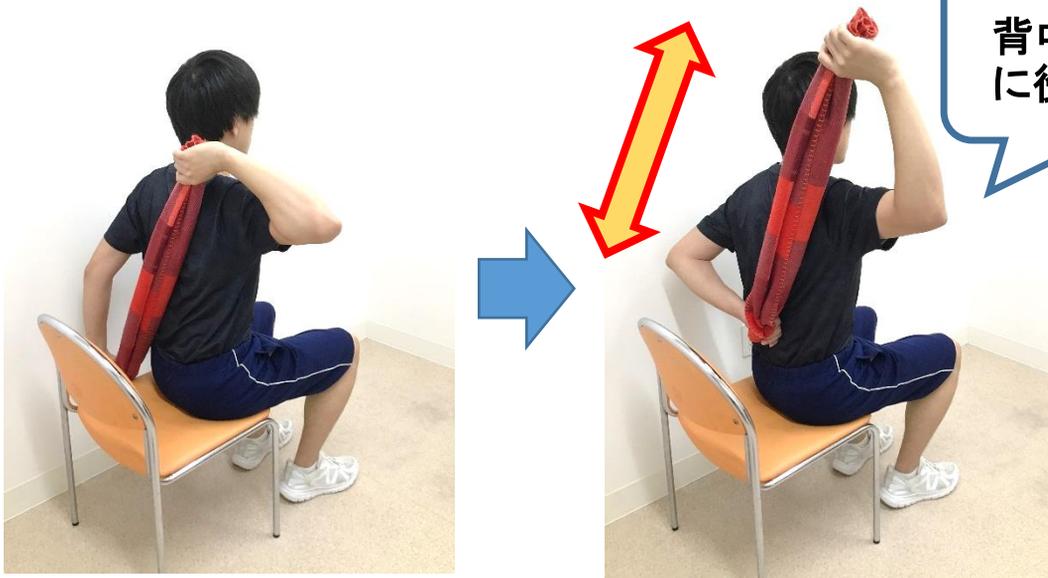
- ①椅子に深く座る。
- ②タオルを後ろで持つ。
- ③肘を伸ばして両手を後方に上げる。

回数 : 10回 × 1~3セット

タオルエクササイズ 上肢編2(座位)



3. 背中を擦る運動



背中を洗うために役立つ運動

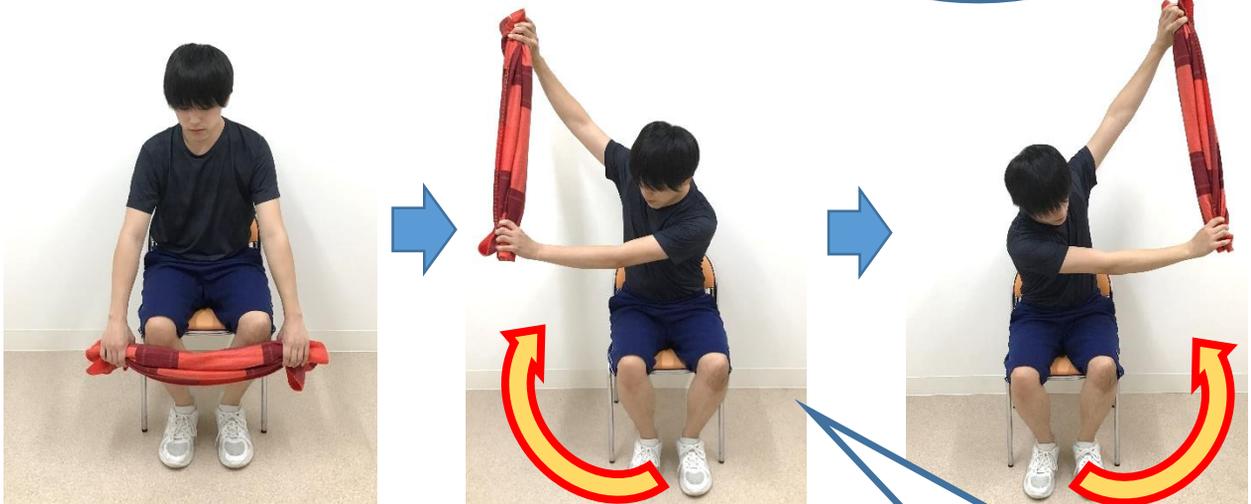
- ①椅子に浅く座る。
- ②背中を洗う時のようにタオルを持つ。
- ③背中を擦るように、タオルを上下に動かす。

回数 : 左右10回ずつ×1~3セット



痛いときは無理をせず

4. スウィング



- ①膝の高さでタオルの両端を握る。
- ②上体を前傾させ肘を伸ばしたまま、腕を横に振る。
- ③両側の脇腹にも力を入れる。

肩全体の複合運動

回数 : 左右に振って10回×1~3セット

