

体操を行う上での注意点

- ①動作はゆっくり行いましょう。
- ②目的とする筋肉を意識して行いましょう。
- ③息を止めずに呼吸をしながら行いましょう。
- ④無理をしない範囲で自分のペースで行いましょう。
- ⑤動悸、息切れがある方や体調がすぐれない場合には無理をせずに休みましょう。
- ⑥体に痛みがある方は痛みが強くない程度に運動を調節しましょう。
- ⑦体操前後の水分補給も忘れずに行いましょう。

なるなる体操とは…

- からだが丈夫になる
- 思わずうれしくなる
- 何かをやってみたくなる
- いきいきとなる
- 続けてやれば自立のための大きな力となる

そんな“なる”の願いを込めて
命名しました。

