

みんなの糖尿病教室

2023年7月

糖尿病教室チーム

-リハビリテーション室-



こんにちは！糖尿病教室チームです。ウォーキングをしたり体を動かしたりすると気持ちも明るくなれますよね。天気が優れない日も皆さんと楽しく体を動かしたい思いから体操動画を撮影してみました。私たちと一緒にリズムに乗って体を動かしてみませんか？

動画内容を一部紹介！

体操はうまくできなくても大丈夫！
楽しみながら続けることが大切です。痛みのない範囲で行いましょう。
余裕のある人は背中、太ももの筋肉を意識して行ってみましょう！



『肩甲骨寄せ』

ポイント！

- ・肩甲骨を意識しましょう
- ・胸を張りましょう
- ・余裕がある場合は、腕を90°に挙げましょう



『非常口のポーズ』

ポイント！

- ・太ももの筋肉を意識しましょう
- ・体をまっすぐにしましょう
- ・余裕がある場合は、腰を深く落としましょう



動画は宝塚第一病院のホームページからみれます！

<https://www.takarazuka-daiichi-hp.or.jp/index.html>

HP ▶ MENU ▶ コラム ▶ みんなの糖尿病教室

