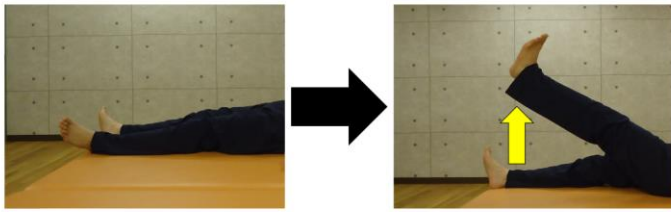


T式透析中体操①

version1

①足上げ



方法: 膝を伸ばしたまま、片方の足を上げて止めます。
『太もも』がややきつくなったら、
ゆっくりと下ろします。

回数: 左右5回(最大30秒)

②足指体操

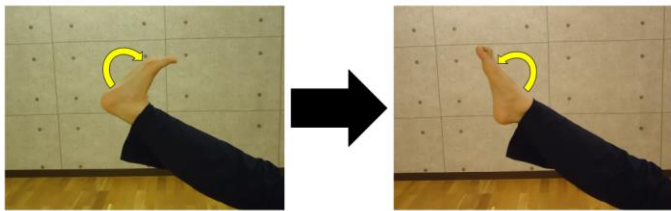


方法: 膝を伸ばしたまま、
足指を(グー、チョキ、パー)と動かします。

回数: 左右5回

※ 思い立った時になるべくたくさんする!

③爪先の上げ下ろし

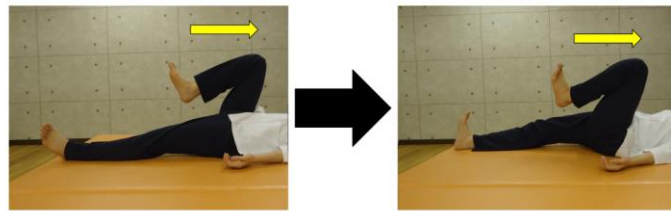


方法: 膝を伸ばしたまま、
足首を上下に動かします。

回数: 左右5回

※ 思い立った時になるべくたくさんする!

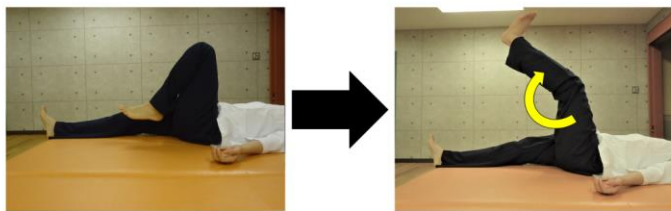
④もも上げ



方法: 股関節、膝関節の曲げ伸ばしを
交互に行います。

回数: 左右5回

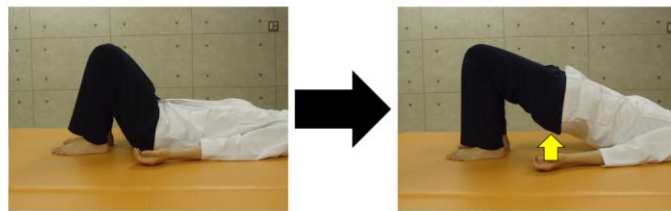
⑤膝伸ばし



方法: 太ももを持ち上げてから、膝を伸ばして止める。
『太もも』がややきつくなったら、
ゆっくりと下ろします。

回数: 左右5回(最大30秒)

⑥おしり上げ



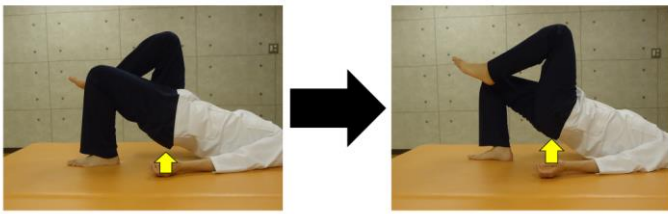
方法: 膝を曲げ、お尻を上げて止めます。
『おしり・背中』がややきつくなったら、
ゆっくりと下ろします。

回数: 5回(最大30秒)

T式透析中体操②

version1

⑦片脚でおしり上げ



方法: おしりを上げたまま、片脚を上げて止めます。
『おしり・背中』がややきつくなったら、
ゆっくりと下ろします。

回数: 左右5回(最大30秒)

⑧体をねじる



方法: 膝を曲げたまま、ゆっくり左右に倒します。

回数: 左右5回

⑨手指体操



方法: 肘を伸ばしたまま、手指を動かします
(ゲー、チョキ、パー)。

回数: 5回

※ 思い立った時になるべくたくさんする!

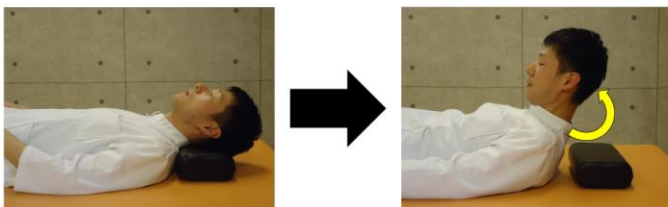
⑩じゃんけん(手指、足指)



方法: 手指と足指でじゃんけんを行います。
足指はあとだして必ず負けます。

回数: 左右5回

⑪頭上げ



方法: おへそを見るように頭を上げ、顎を引きます。
息を止めず、呼吸を続けて下さい。
ややきつくなったら頭を下ろします。

回数: 3回(最大30秒)

⑫腹式呼吸



方法: 片手をお腹の上に置きます。
空気を取り入れる際にお腹を膨らませます。
空気を出す際にお腹をへこませます。

回数: 5回