

自主トレーニングについて 注意点

自主トレーニング（以下：自主トレ）を行う際は、
以下の点に注意してください

- ・ 自主トレは自身の管理の下で行うものです
- ・ 転倒・転落・痛みなど自身での過失については、
責任を負うことができませんのでご了承ください
- ・ 痛みがある方は、無理のない範囲で自主トレを進めてください



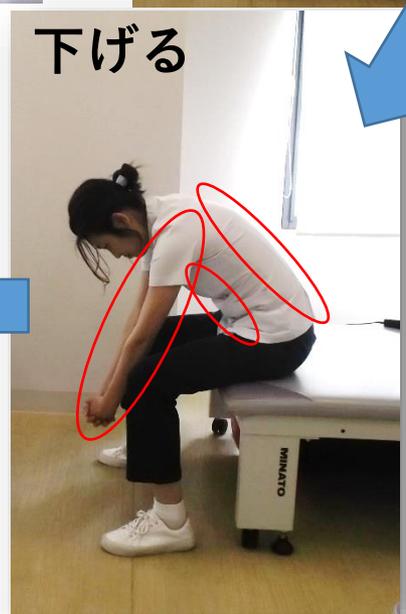
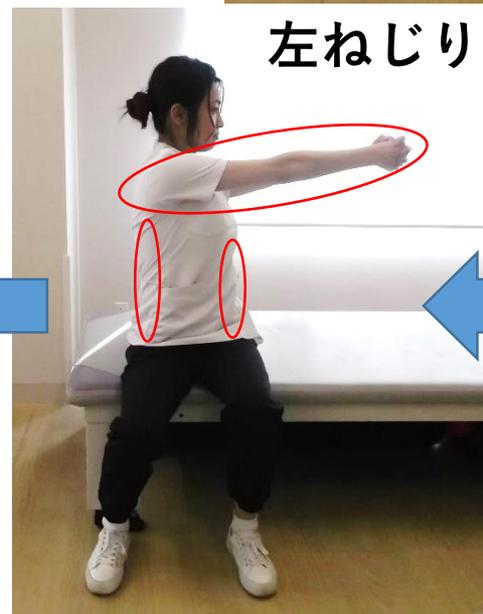
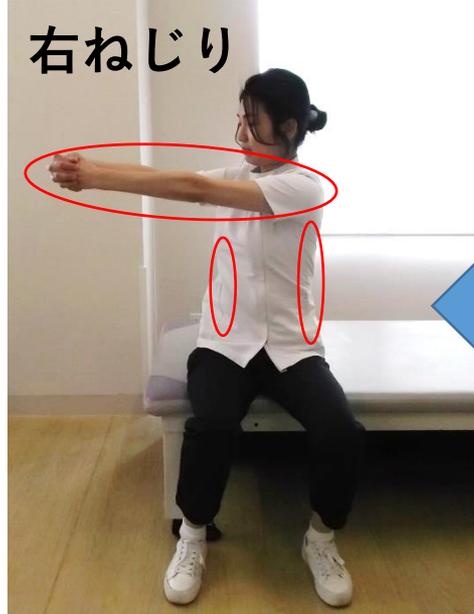
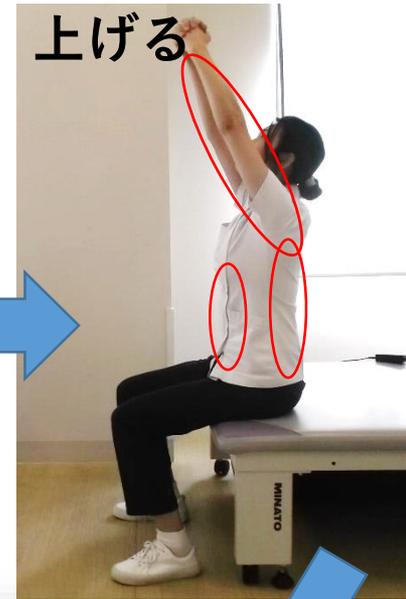
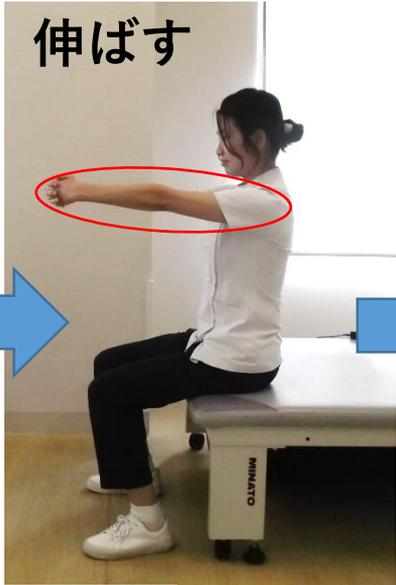
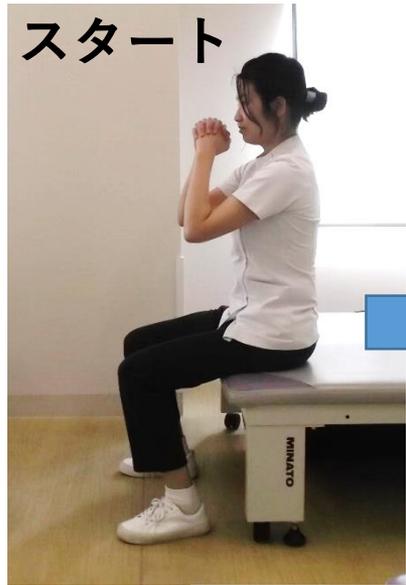
作業活動

～腕・指・体幹の運動～
～頭の体操～



腕の運動

両手を胸の前で組んでスタートします
○は、主に効果がある場所



タオル引き抜き

1. 腕をまっすぐ伸ばし、タオルの端を両手で握ります
 2. 握った片方を動かし、引き抜きます
- ※左右を変えて行いましょう



ここで止まらず、
最後まで引き抜きます



横バージョン
縦バージョン
両方やってみましょう!



タオルたたみ

1. バスタオルやフェイスタオルを使います
2. タオルの両端をつかみ、片方は固定し折りたたみます ※左右を変えて行いましょう



フェイスタオルでも
やってみましょう



新聞まるめ～広げ

両手で新聞を丸めて、丸まったら広げます



雑巾がけ

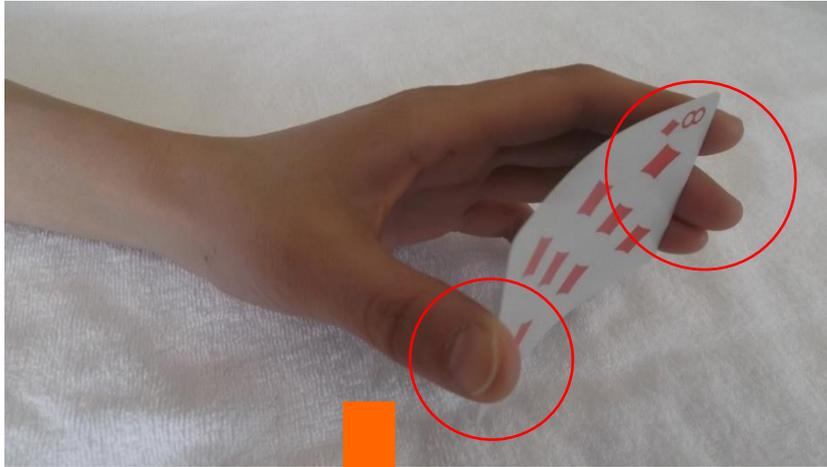
1. フェイスタオルなどを折りたたんで使用します
2. 雑巾掛けをするように、各方向に指先を伸ばしていきます



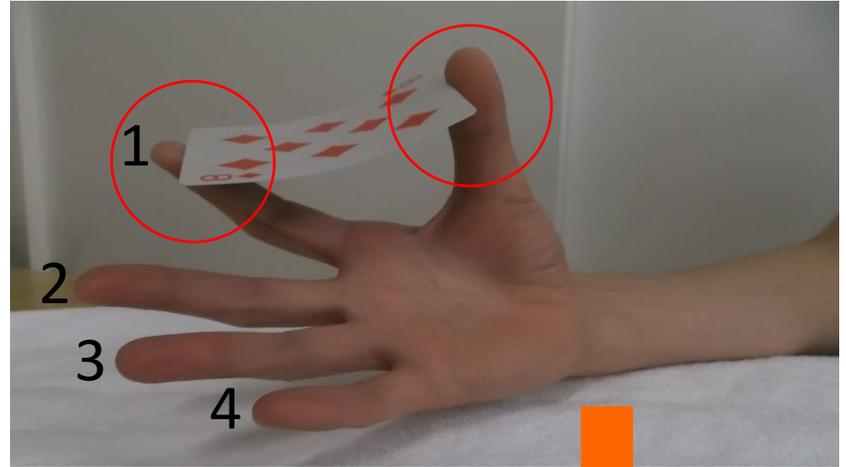
カード握り運動

1. トランプやテレビカードを使います
2. 机の上に手を置いて、カードを広げたり丸めたりを繰り返します

全部の指を同時に使うバージョン



親指を軸に1本ずつ行うバージョン



リモコン操作

- 1.座って行います
 - 2.机の上でリモコンを持ち、リモコンのボタンを
ぽちぽち押していきます
- ※無作為に好きなように押します



好きなボタンを自由に
押してみましょう

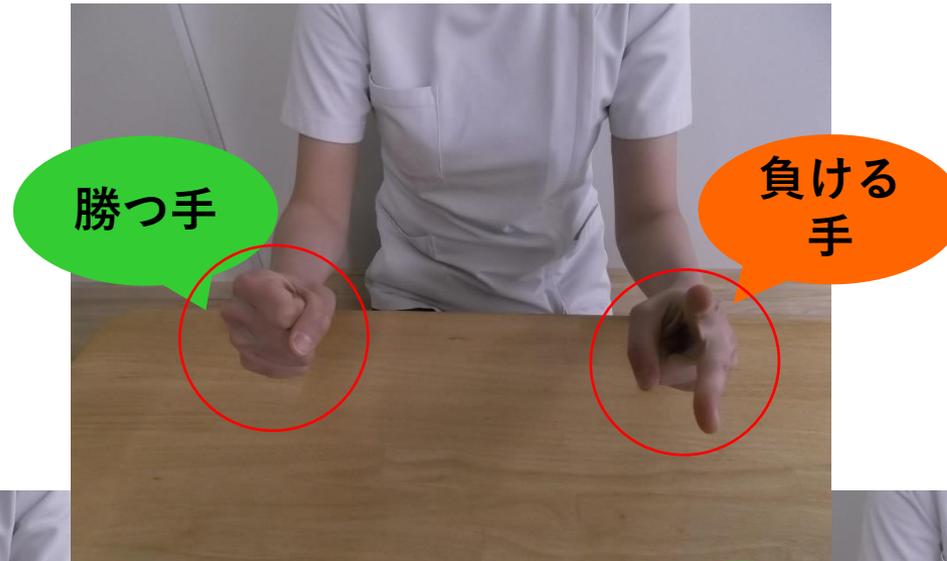


1人じゃんけん

1. 勝つ手、負ける手を決めます

2. 勝つ手は勝つように、負ける手は負けるようにじゃんけんします

※左右変えて行いましょう



バラバラ体操

1. 右手を前に伸ばしパー、左手は胸に引きグー
2. 右手を胸に引きグー、左手は前に伸ばしパー
3. 交互に繰り返します
4. 右手を前に伸ばしパー、左手は胸に引きグー
5. 右手を胸に引きグー、左手は前に伸ばしパー
6. 交互に繰り返します



腕はまっすぐ
伸ばしましょう！

