

からだの学習③

※からだが楽な状態になるように、枕やクッションなど個人に適した物を使用して下さい。

～下半身編～

股関節周りの筋肉をゆるめる（矢印の方向に牽引する）



①



②

- ① 足の付け根を手で止めて、反対の手で膝裏を持ち、つま先方向に引っ張り、○の部分の筋肉を伸ばす。
- ② 足の付け根（お尻側）に手を当て、反対の手で膝裏を持ち、前後にゆっくり引っ張り、○の部分の筋肉を伸ばす。

足の曲げ伸ばし



①



②

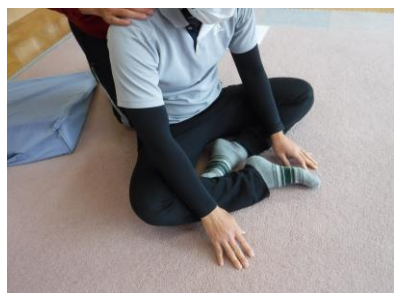
- 写真①では、膝と足裏をブロックして、足がまっすぐになるようにする。
写真②では、股関節の付け根が伸びるように本人の足のキックを促す。

側臥位での腰のひねり



足のブロックの位置をお尻辺りにし、ゆっくり、じんわり無理のない範囲で上半身を開いていく。

あぐら座位の前屈



①



②



③

- ① 足が重ならないように、あぐら座位になる。(左右どちらの足が前でも OK)
- ② 腰の辺りに手をあて、ゆっくり前の方へ倒す。(無理のない範囲で行う)
- ③ 膝が浮かないように軽く押さえ、左右へ倒す。(倒すことよりも膝が浮かないように行う)