



# コロまるボール体操

～保存版～

～筋肉をきたえて介護予防～

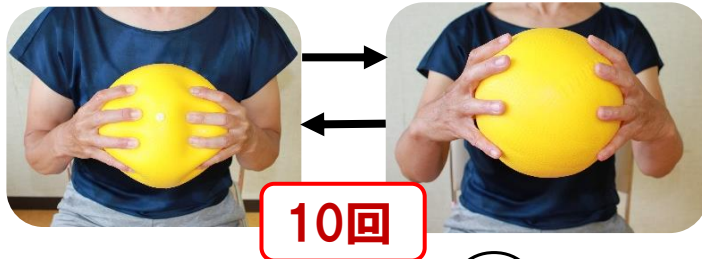
## ① 準備体操

ボールを上にあげて全身を伸ばしましょう



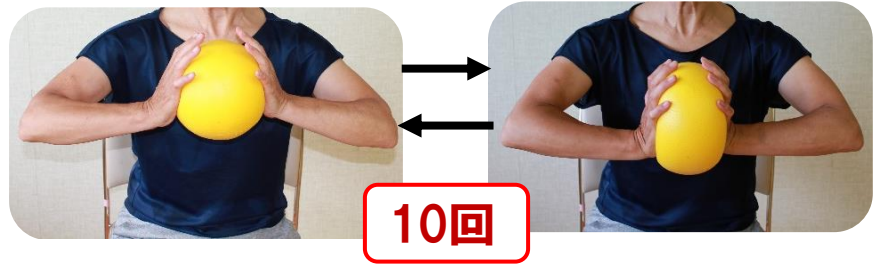
## ② ボールにぎり

5本の指でボールをにぎってゆるめることを【10回】繰り返します



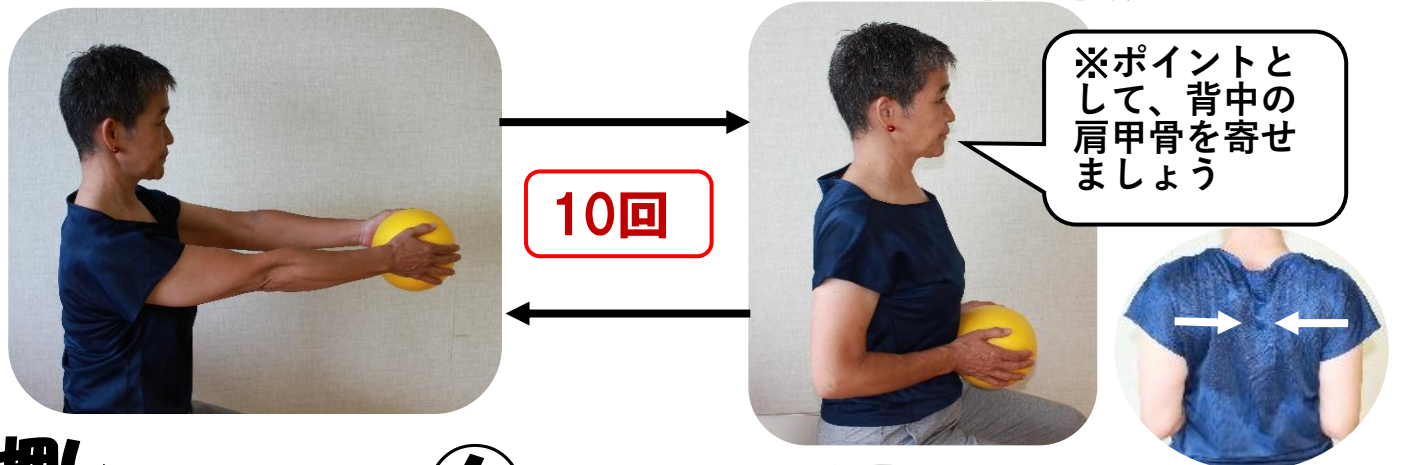
## ③ 手でボールつぶし

両手でボールを挟み手のひらで押しつぶして戻すことを【10回】繰り返します



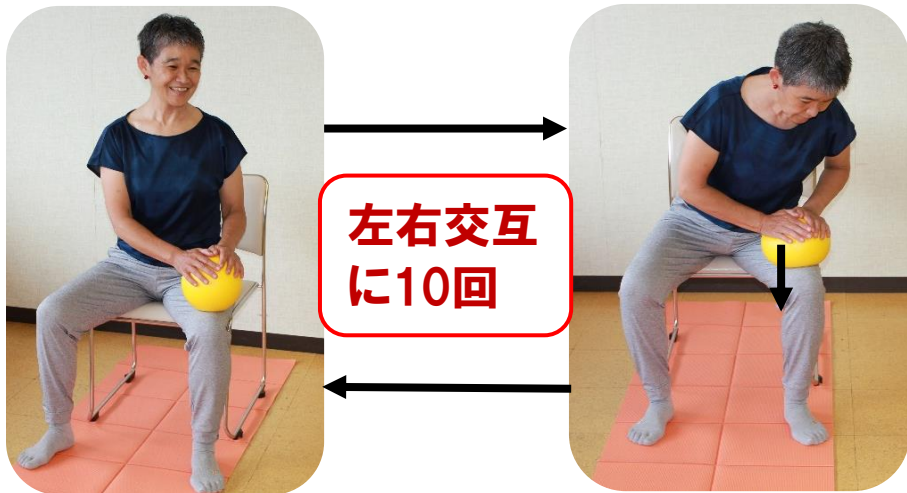
## ④ ボールの押し戻し

両手でボールを持ち、前に押し戻すことを【10回】繰り返します



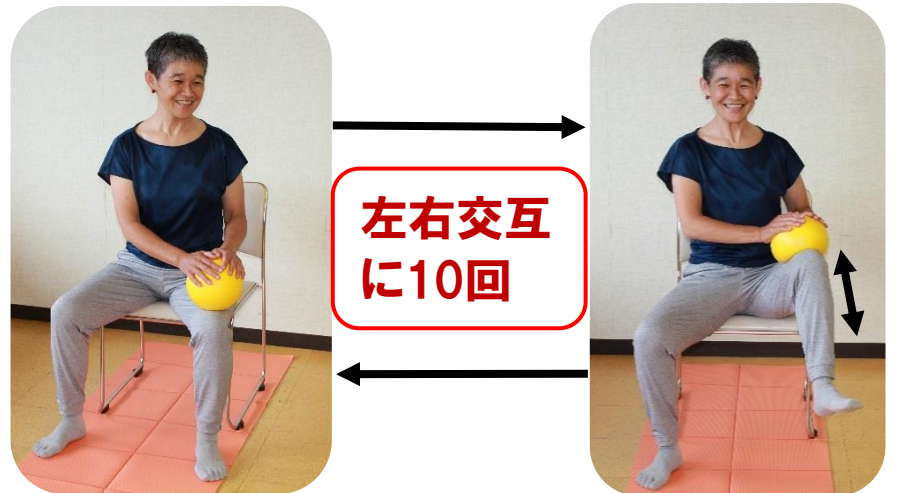
## ⑤ 片ひざの上でボール押し

ボールをひざの上に置き、ゆっくり押しつぶすことを【左右交互に10回】行います



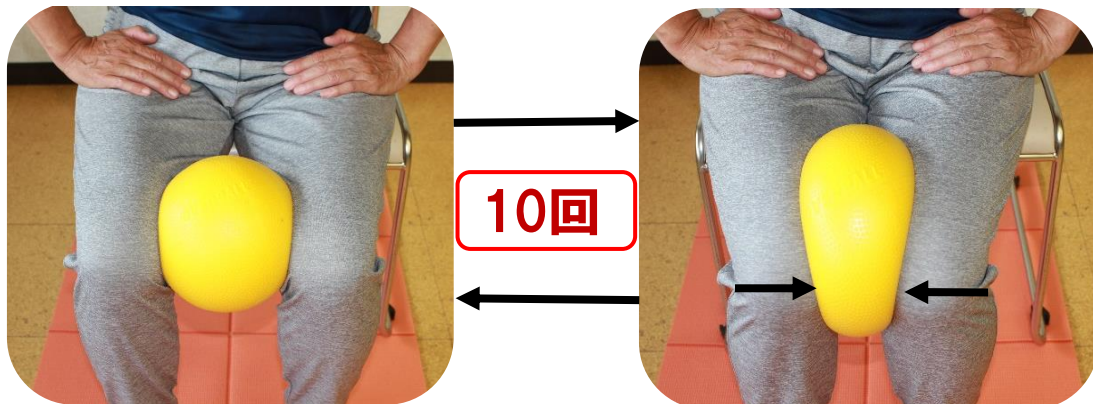
## ⑥ ひざの上げ下ろし

ボールをひざの上に置き、ひざを上げて下ろすことを【左右交互に10回】行います



## ⑦ ひざでボールつぶし

ひざの間にボールを挟み、両ひざでボールをつぶして戻すことを【10回】繰り返します



## ⑧ 片ひざ伸ばし

ひざの間にボールを挟みひざを伸ばしたまま【10秒】かぞえ、左右それぞれ行います



## ⑨ 整理体操(リラクゼーション)

イスの背もたれと背中の中にボールを挟み、リズムカルに背中で弾ませましょう

