

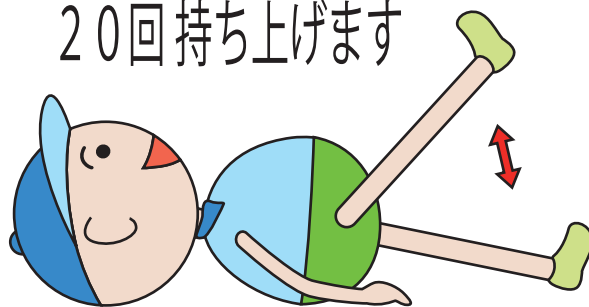
# 寝たまま出来る 健康体操



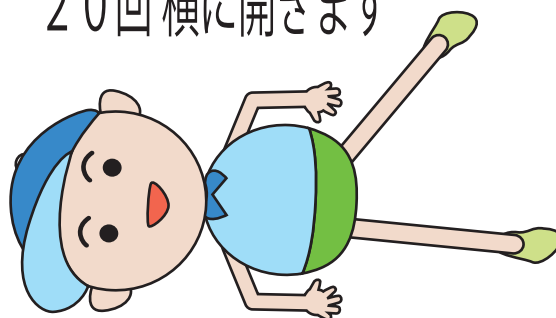
寝たまま出来る体操です。  
朝に目覚めた時など、気軽に  
やってみましょう。

高田中央病院 機能訓練科

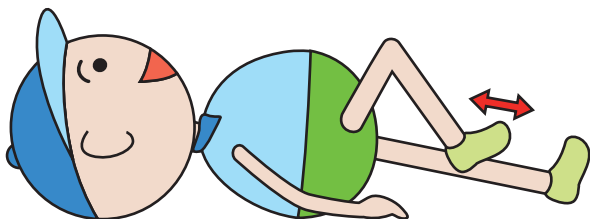
足を伸ばしたまま片方ずつ  
20回持ち上げます



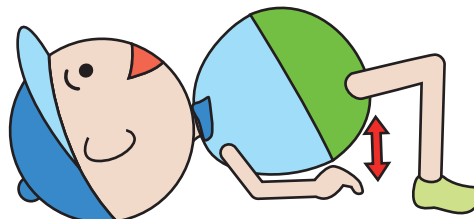
足を伸ばしたまま片方ずつ  
20回横に開きます



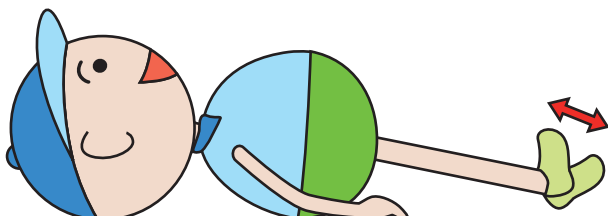
足を曲げたり伸ばしたり  
左右20回ずつ行います



両膝を立ててお尻を  
20回持ち上げます



足を伸ばしたままつま先を  
20回上向きに曲げます



頭を20回持ち上げます

