# 運動支援センターNEWS　4月号
# がん患者のための
# 運動だより

※担当医師より運動許可がでており、無理のない範囲で行いましょう。実施中に強い痛みが感じられたら、無理をせずやめましょう。

## ◆『全身を大きく動かすエクササイズ』

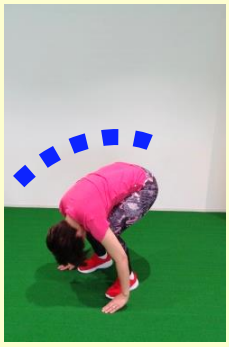
【回数の目安】10～20回程度　※呼吸を止めないように自然な呼吸を心掛けましょう

**全身を気持ちよく伸ばしましょう！！**

### スタートの姿勢

脚を肩幅に開き、
姿勢を正します。

### 前屈⇔後屈



①前屈をします。

②両腕を上げてバンザイをし、
体を少し反らせます。

### 左右の側屈

①左腕を上げ、
右側に側屈します。

②右腕を上げ、
左側に側屈します。

**エクササイズのポイント**

・全身の筋肉を伸ばす意識で行いましょう。
・小さな動きから、徐々に大きく動いてみましょう。
・呼吸は止めないように、自然な呼吸を心掛けましょう。
・腰や膝、肩などに負担がかからないように行いましょう。

軽い運動でも、積極的に体を動かして筋肉を刺激することで、血液循環や新陳代謝を促進することができます。運動不足で固まっていた体も、動いた後にはきっとスッキリとするはず！暖かくなってきて、『少しずつ体を動かしてみようかな…』という方におすすめのエクササイズです。ぜひ一度チャレンジしてみてください！

## ～ロコモ予防のかんたんな運動～
## 4月～6月の運動テーマは「動いてからだスッキリ！！」です。

『運動だより』バックナンバーは
こちらのQRコードから

運動支援センターでは、ロコモ度チェック＆運動相談を実施しています。
ロコモ度チェックで今の移動機能の状態をチェックして、自分に合った運動を始めませんか？
詳しくは裏面をご覧ください！