



# PDサロン マリーゴールド



白井病院 パーキンソン病ニュースレター



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

皆様こんにちは。秋になり朝晩が涼しくなってきました。体温調節のしにくい季節ですので体調には気をつけましょう。秋は秋の味覚や紅葉も楽しめる季節ですね♪白井病院の木々も色づいていきますのでみなさまぜひご覧になってください。今回は「ベッドで寝ながらできる体操」についてです。



医療法人 白卯会 〒590-0503

大阪府泉南市新家2776番地

白井病院

HP [www.shiraihp.or.jp](http://www.shiraihp.or.jp)

☎072-482-2011

ホームページ

QRコード



## 『～ベッドで寝ながらできる体操～』

今回はベッドに寝ながらできる体操です。座ったり立ったりの体操が難しい方や、朝は体が動きにくくてベッドから起きにくい方も行いやすい体操ですので是非試してみてくださいね。

### ①バンザイ体操

腕も手も足もグーッと思い切り伸ばしましょう！ベッドやベッド柵にぶつけないように気をつけてください。腕がベッドに当たってしまう場合は前のほうに伸ばしましょう。

### ②グーパー体操

仰向けに寝転んだまま腕を伸ばしてパー、曲げてグーを繰り返しましょう！



### ③体をひねる体操

両手を広げて膝を立て、足をしっかりと横に倒しましょう！顔は足と反対の方向を向きます。左右交互に行いましょう。



### ④お尻上げ体操

手はハの字にし、膝を立て、お尻を上げましょう。ゆっくりしっかり行うのがコツです。早すぎたりあげすぎたりしないようにできれば体と足が一直線になるようにしましょう。



### ⑤足パカ体操

膝を立て、足をパカッと横に開きましょう！開くところまでしっかりと開いていきましょう。

