

リラクゼーション体操

1. レシピ紹介

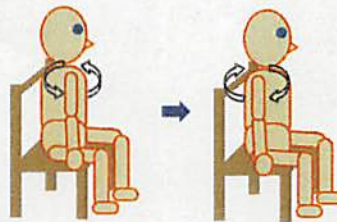
適応	回復期前期（初期）状態から可能
効用	立位バランスの改善 身体の緊張緩和 心身全体のリラクゼーション 覚醒
形態	短期課題集団 ≤ 5, 6名 ≤ （スタッフは1～2名）
頻度	1回15～20分程度
期間	頻度や期間は限定なし。

・椅子坐位 1

① 首まわし



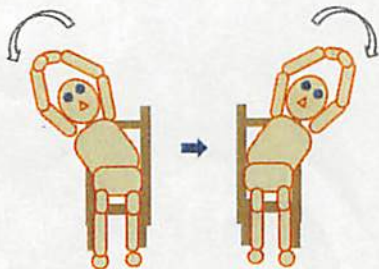
② 肩まわし



③ のび



④ まげ（左右）



⑤ まげ（前）



⑥ ひねり

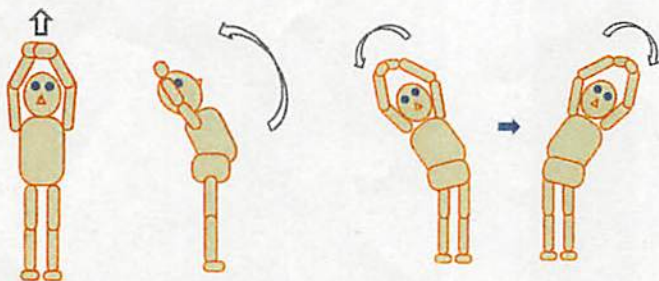


⑦ 腹筋

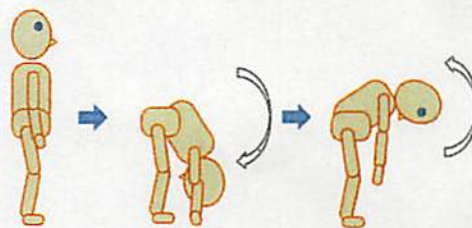


立位1

⑧ のび・そらし・まげ



⑨ ぶらり

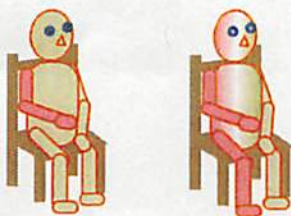


⑩ 首まわし



坐位2

⑪ 右半身・左半身



⑫ 上半身



⑬ 全身

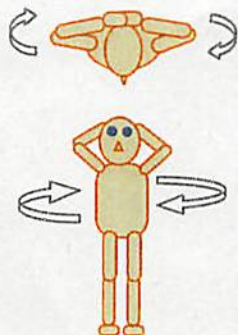


⑭ 首まわし

①と同じ

立位2

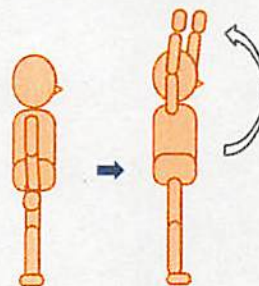
⑮ のび・ねじり



⑯ 立位漸進弛緩



⑰ 立位で腹式呼吸



⑩ 肩たたき

