

# パーキンソン病の毎日体操

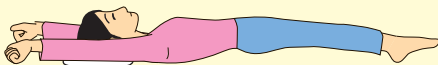
パーキンソン病の方は、病気のために動くことが苦手になります。特に足の力が落ちると立ったり歩いたりすることがさらに難しくなったり、動かないことで体の動きがより硬くなったりします。



**さあ、みなさん!**  
**簡単にできる体操で日頃から「体をケア」してみませんか?**

## 朝 朝の体操

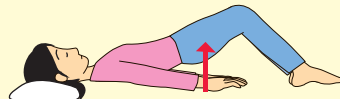
まずは体を動かし、体を目覚めさせましょう!



まずは、伸びをしてみましょう。

回数の目安

回



仰向けに寝て両足を曲げお尻を上げます。

回数の目安

回



片足を抱えて胸に引き寄せます。もう片足の膝は曲げたままにしましょう。

回数の目安

回

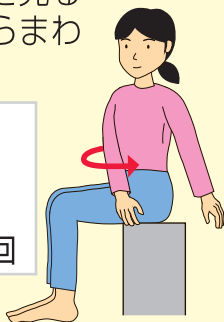
## 昼 午後の体操

テレビを見ながら、少し体を動かしてみましょう!

うしろの壁を見るように肩からまわしましょう。

回数の目安

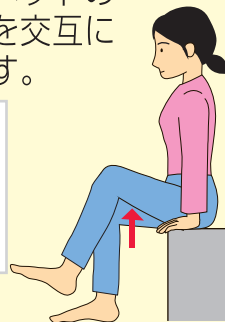
回



いす、またはベッドの端に座りモモを交互に上げ下げします。

回数の目安

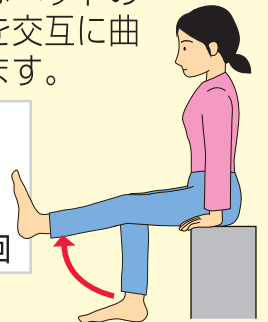
回



いす、またはベッドの端に座り膝を交互に曲げ伸ばしします。

回数の目安

回



## 夜 お休み前に。。。。

普段から、一息つくときは深呼吸を取り入れることが大切です。大きく息を吸って、吐いてからゆっくり休みましょう。

