

宿題

タオルで脚力アップ



- ・背筋を伸ばして座ります。
- ・両脚でタオルを挟みます。
- ・挟む開く動作を10回ほど繰り返します。(1～3セット)

効果：内ももの筋力アップ。むくみの改善。O脚改善など。



宿題実施状況

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり運動	72	23	32%	713	517	73%
4月	足踏み運動	73	25	34%	750	565	75%
5月	かかと上げ運動	76	26	34%	806	598	74%
6月	足開き運動	76	19	25%	570	481	84%
7月	片足立ち運動	76	25	33%	775	622	80%
8月	リズム足踏み運動	85	19	22%	589	447	76%
9月	クラブ・マーチング	77	20	26%	600	497	83%
10月	リズムかかと上げ運動	77	17	22%	527	442	84%
11月	引き算マーチング	82	21	26%	630	499	79%
12月	タオル運動	82	18	22%	558	473	85%
1月	タオルで握力アップ	71	17	24%	527	383	73%
2月	タオルで脚力アップ	75	12	16%	348	243	70%
1年	12ヶ月間の宿題	922	242	26%	7393	5767	78%

宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。(抜粋)

- ★ヒザで空気を抜けたボールを挟んで40回行った(本人)
- ★今月の体操は簡単でやりやすかったです(本人)
- ★今月は1日も休まず朝6時40分に歩きました。利用日が一番楽しみです。元気になります(本人)
- ★18日しました(本人)
- ★今月は寒いと雨がが多かったのでタオル体操頑張りました(本人)
- ★かんたんだった(本人)
- ★単純な運動だったので楽に出来ました。内ももと下腹部に刺激がありました(本人)
- ★こしをいため休んでいます。少しはよくなってきています(本人)

- ★2月になって体調も少し良くなったので歩行器にて外歩き夜はベッドにて出来る運動をしています(本人)
- ★雨の日が多かったので散歩出来ない日は家の中で出来る体操をしました(本人)
- ★近所の人と歩くことになりました(本人)
- ★調子の良い日は家の中で杖歩行を練習しています(本人)
- ★1月のタオルで握力体操と一緒にやっています(家族)
- ★先月も書きましたが、体操の種類をもう少し多く紹介して欲しいです(家族)
- ★最近、食器洗いをさせています。洗い残しがありますが…(家族)
- ★豆まきしましたが、あまり遠くに投げられなかったです(家族)