

1 基本の姿勢



これは体をねじりながらペアの方と両手をタッチするポーズです。人数が多い場合は4人で行ってもかまいません。

まずペアの方と隣り合って座り、よい姿勢をつくりましょう。

ふれあいのポーズ
体をねじりながらお互いに向かい合ってタッチするポーズです。

- 内臓の強化
- 血行促進
- 腰回りの筋肉をほぐす

2 胸の前で両手をパーにする



息を吐きながら両手を胸の前でパーに開きます。

ポイント
参加者の介護度や出来具合に合わせて行いましょう。

3 体をねじって両手タッチ



息を吐きながら体をペアの方のほうにねじります。

向き合ったら両手でタッチをします。

4 戻ってきたら手を下ろす



息を吸いながら正面に戻り、吐きながら両手を膝の上に戻します。

(もう1回行います)

次は反対側にねじります。

5 反対側も行う



吸いながら両手をパーに開きます。

吐きながら体を反対側にねじり、ペアの方と両手でタッチします。

吸いながら正面に戻り、吐きながら両手を膝の上に戻します。
(もう1回行う)

6 基本の姿勢に戻る

最後に、基本の姿勢に戻って終了です。