

呼吸法を 取り入れた運動

全員にやってほしい♪

①基本編

札幌医大リンパ浮腫外来おすすめ
がん相談サロンヨガ講師
yae先生と一緒に！

基本編の流れ

- ①呼吸とあわせて、
背中「まげのぼし」
- ②腰から肩まで背中全体を動かす
- ③肩をまわす
- ④首の運動
- ⑤掛け声と一緒に、お尻歩き！
- ⑥体の横をのぼす
- ⑦胸を開く
- ⑧ゆっくりと体をねじる
【痛みのある人は特に注意！】
- ⑨呼吸を感じて終わります



基本編 <https://youtu.be/vcBBIv8V8>

呼吸法を 取り入れた運動

基本編が終わったら♪

②上肢編

札幌医大リンパ浮腫外来おすすめ
がん相談サロンヨガ講師
yae先生と一緒に！

上肢編の流れ

- ①指と手首をほぐす
- ②手首をまわす
- ③指を組んだままで、
両手を動かす
- ④反対の手で手をかかえ、
背中をのぼす
- ⑤呼吸に合わせて、
手を大きく動かす
- ⑥胸の前を上げる
- ⑦万歳をして、指を動かし、
終わります



上肢編 <https://youtu.be/SCXeXt07i1k>

呼吸法を 取り入れた運動

基本編が終わったら♪

③下肢編

札幌医大リンパ浮腫外来おすすめ
がん相談サロンヨガ講師
yae先生と一緒に！

下肢編の流れ

- ①足首をまわし、
左右にゆらす
- ②足を上げ、膝を伸ばす
- ③足の裏側をのぼす
- ④かかとあげ
- ⑤足をひらき、膝を曲げる
- ⑥足をひらき、体を伸ばす
- ⑦ふくらはぎとアキレス腱を
のぼして終わります。



下肢編 <https://youtu.be/hZkce5g9c0w>