

今日からできるリハビリ体操

連載68

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武



ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ！

ラジオ体操第一の動きをしっかりと行えば十分な運動になります！

①『伸びの運動』

背筋を十分に伸ばして、良い姿勢をつくる。

●運動内容



①腕を前から上に上げて、伸びをします。

②腕を真横から降ろします。

この動作を2回繰り返します。



●注意点



*手は軽く握りましょう。

*指先やつま先を伸ばすのではなく、体全体を伸ばすことが大切です。

*全身を大きく伸ばしましょう。

*腕を上げた時に、耳の横に来るように意識します

*踵を上げないようにしましょう。



モデル：嶋矢 麻美