

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑

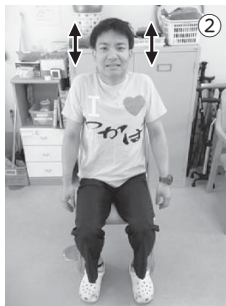
先月に引き続き、今月も若々しい姿勢を保つ体操を紹介したいと思います。今日は肩甲骨の動きを引き出す体操です。



肩甲骨の運動



- ① 1) 椅子にまっすぐ腰かけます。(写真①)



- ② 2) 肩甲骨の動きを意識しながら、肩を上げ下げします。これを5～10回繰り返します。(写真②)



- ③ 3) 肘を引くように、左右の肩甲骨を寄せます。これも5～10回繰り返します。※できる方は、後ろで手を組み合わせてください。肩が痛くなったら、すぐにやめてください。(写真③④)

