

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



肩こりを予防する体操：肩甲骨の動きを引き出す

両腕の挙上



①背筋を伸ばしたまま椅子に腰かけ、両手を組み、肘を伸ばします。

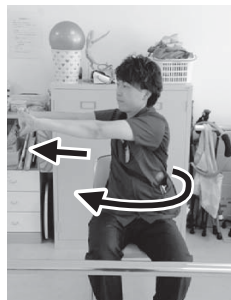


②ゆっくりと肩が痛くないところまで挙上し、手のひらをひっくり返します。その状態で5～10秒保持します。これを5回繰り返します。

腰の回旋



①両手を組み、胸元まで挙上し、手のひらをひっくり返します。



②肘を伸ばしたまま、ゆっくり腰を回旋します。右・左の順で各5回ずつ繰り返します。

※腰や足が痛くなったら、そこで体操は終わってください。

【北医療生協のホームページにリハビリスタッフによる体操動画もあります！ぜひ活用ください】

モデル：松山 成和