

# 今日からできるリハビリ体操



連載69

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

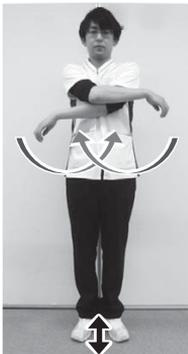
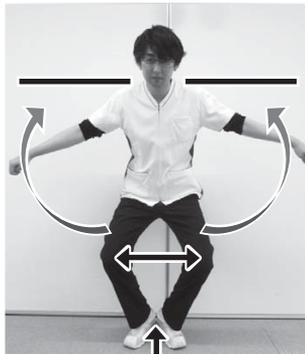
## ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ！

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！

### ②『腕を振って脚を曲げ伸ばす運動』

全身の血行を良くする運動。

#### ●運動内容



①腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをします。踵も上げます。

②腕は真横まで上げ、真横から下ろしていきます。

③そのまま腕は体の前で交差します踵も下ろしてまた上げます。

モデル：道下 拓馬

#### ●注意点



\*腕は、遠くまで伸ばすような感じで行います。

\*腕がだらんとしていると十分な運動になりません。

\*踵をしっかりと上げ下ろしましょう。

\*ふくらはぎの筋肉を鍛える目的もあります。