

# 今日からできるリハビリ体操



北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

連載73

## ラジオ体操を正しくマスターして体カアップ！

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！

### ⑤『身体を横に曲げる運動』 わき腹の筋肉を伸ばして姿勢を良くする運動。

#### ●運動内容



①右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げます。

②体を起こしてもう一度左に曲げます。



③左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げます。

④体を起こしてもう一度右に曲げます。

モデル：宮下真奈美

#### ●注意点



\*腕はしっかりと伸ばして、体と一緒に曲げられないとしっかり脇腹が伸びません。

\*腕が顔の前に出してしまうのはいけません。



\*わき腹がしっかりと伸びているのをチェックしてみましょう。

\*意識しながら行うことが重要です。