

今日からできるリハビリ体操



連載78

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カアップ！

ラジオ体操第一の動きをしっかり行えば十分な運動になります！

⑩『身体を回す運動』 腰周辺の筋肉を伸ばして、柔軟性を高める。

●運動内容



①右から腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。



②同様に逆回りで腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。

モデル：福住 奈々

●注意点



*腕が広がったり、肘や膝が曲がってしまうと、しっかり筋肉が伸びません。



*肩幅でタオル等を持ち、中心を見るように練習すると、自然と正しい姿勢になります。

*無理に回そうとすると、ふらついてしまい危険なので注意して下さい。