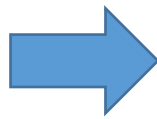


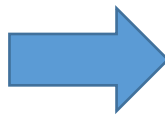
当コーナーはリハビリテーションに関する耳よりな情報を発信するコーナーです

ゴムバンドを使用した筋力増強訓練について説明します。2回目の今回は座ったままでできる上肢の運動についてご紹介します。肩こり、頭痛等の改善に効果的です。

回数は1運動10回、無理のない負荷から始めましょう。



ゴムバンドを足で踏み端を手で握ります      手を横に持ち上げます      (肩関節の運動)



ゴムバンドを両手で持ち上げます      両手を開いてから戻します (二の腕の運動)



ゴムバンドは輪状にして両手を通します      両手を広げ肩甲骨を寄せます (肩甲骨の運動)



ゴムバンドを輪状にして足で踏み両手で持ちます      両手を持ち上げます      (首肩の運動)

写真のゴムバンドはリハビリ室にて税込 720 円で販売しています。

是非ご利用ください。

(理学療法士 森谷 茂樹)