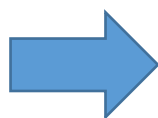
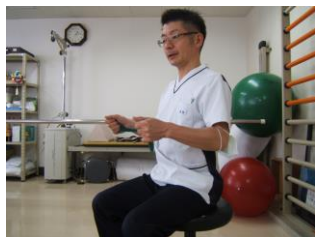


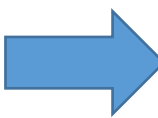
当コーナーはリハビリテーションに関する耳よりな情報を発信するコーナーです

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。3回目の今回は座ったままでできる体幹の運動についてご紹介します。姿勢の安定、バランスの向上に効果的です。ゴムバンドを輪状にせず使用、回数は1運動10回、無理のない負荷から始めましょう。



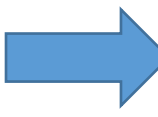
ゴムバンドを背中に回し両手で把持します

斜め上に腕を伸ばします（大胸筋の運動）



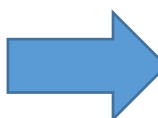
両手でゴムバンドを握ります

真横に片手を引き上げます（脊柱起立筋の運動）



両手で胸の前でゴムバンドを持ちます

両肘を後方へ引き寄せます（広背筋の運動）



両手でゴムバンドを握ります

そのまま体を捻じります（内腹斜筋の運動）

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。

（ゴムバンドは長期使用で破損する事があります。）

（理学療法士 森谷 茂樹）