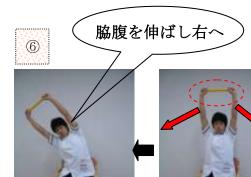
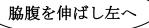
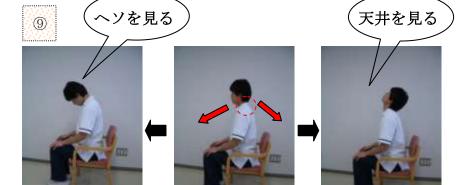
棒(肩こり)体操





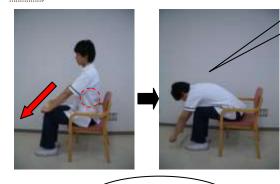






7

足先まで伸ばす





上体を捻じり右へ



上体を捻じり左へ



※決して無理はしないで下さい。

※痛みがこないように運動して下さい。

※関節が動く範囲で運動して下さい。

※紹介している運動を全て行う必要はありません。 自分のペースで楽しみながら運動を行って下さい。

当リハビリ室をご利用の際は、当院の受診をお願いし ます。

新里クリニック浦上 リハビリテーション室