

棒（肩こり）体操

①



肩を耳に近づける

④



背中を丸めながら前へ

②

背中を丸める



胸を張る

⑤



③

頭上まで上げる



腰まで上げる

体操をするときには、動きや使っている場所を意識してすることが大切です。○で囲っている場所を参考にしながら行って下さい。

⑥

脇腹を伸ばし右へ



脇腹を伸ばし左へ

⑨

へソを見る



天井を見る



⑦

足先まで伸ばす



⑧

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