



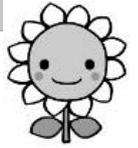
通所リハビリテーション

ひまわりから

組合員の皆さんへ



肩甲骨体操 肩甲骨をしっかりと動かして、体を温めましょう。



※通所リハビリテーションひまわりで行っている体操です。ぜひおうちでやってみてください。



体操を始める前には、しっかり水分を取りましょう。

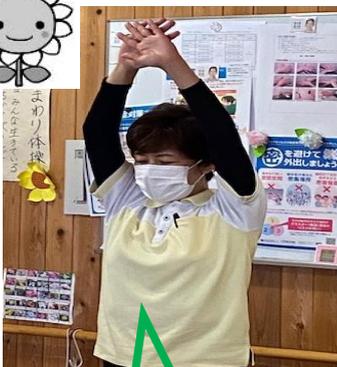
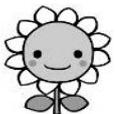
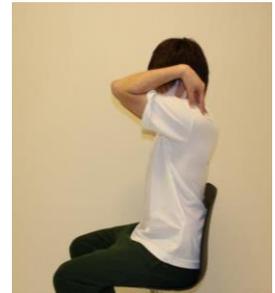
椅子にしっかり座り、姿勢を整えてから始めましょう!(^^)!

- ① 椅子に座り、足が床についている事を確認してください。
- ② 左腕を後ろに下げます。この時痛みがない程度に行います。
- ③ 痛みのないところで止めて手のひらを左右にひねります。5回程度。
- ④ ゆっくりと元に戻し反対側も同じように行います。  
\*\*各5回を2セット行います\*\*



次に肩をしっかり回します。

- ① 手で両方の服を掴みます。引っ張るのでは軽く掴みます。
- ② ゆっくり後ろに回していきます。
- ③ 腕が前に来た時に、肘同士があたる程度で行います。
- ④ そのままゆっくり5周回します。
- ⑤ その後、反対回しも行います。  
\*\*各5周を2セット行います\*\*



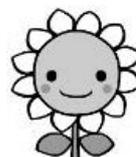
両腕をあげる



肘を曲げたまま、肘を背中  
の後ろで合わせるようにおろす



肩甲骨を寄せ合います  
また腕をあげてと繰り返します



5月の無料法律相談は中止です。6月10日(水)につきましては現在調整中です。