

自宅で出来る！おうちリハビリ！～上半身編～

屋外での活動が減っても、屋内で運動することで筋力・体力の維持が出来ます。自宅でも簡単にできるメニューで、家の中でも身体を動かしましょう！

(1)首のストレッチ



(2)肩の上げ下ろし



息を吸う

(3)胸のストレッチ



息を吐く

(4)背伸び



息を吸う

(5)背中ストレッチ



(6)体側のストレッチ

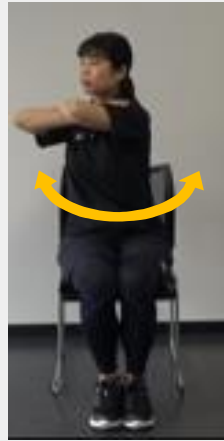


息を吐く

(7)胸張りストレッチ



(8)上体ひねり

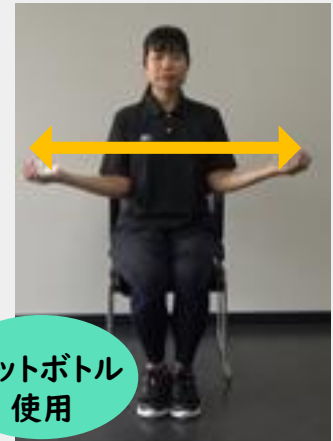


(9)腕の挙げ下ろし



ペットボトル
使用

(10)手を外に開く



ペットボトル
使用

<ポイント・注意点> 目安の回数：各運動10回

- ・姿勢が崩れないように注意し、息を止めず数を数えながら行いましょう。
- ・運動中は転倒に注意し、無理のない程度に実施しましょう。
- ・体調の悪い時は無理をせず、痛みなどの症状が増す運動は控えましょう。
- ・主治医から制限されている運動は実施しないで下さい。

～こんな方へおススメ～

- ✓ 呼吸器疾患があり体力が落ちやすい方
- ✓ 肩こりのある方
- ✓ 長時間座って作業(デスクワーク)をする方

