



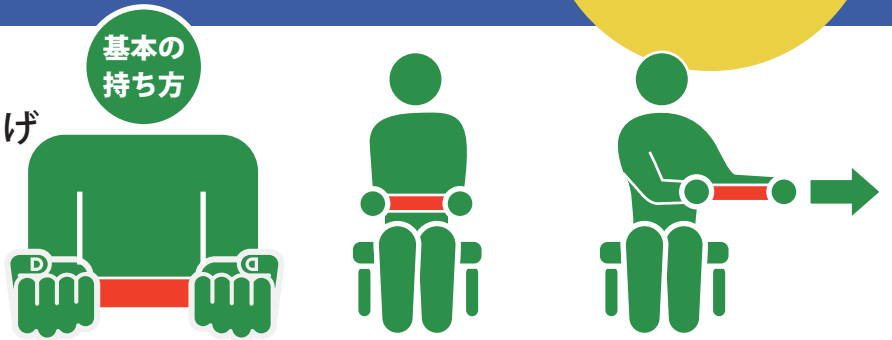
夜の体操 (上肢編)

棒のかわりに「タオル」でもOK。

●棒体操 (回旋)

棒を逆手に持ち、90°に曲げ

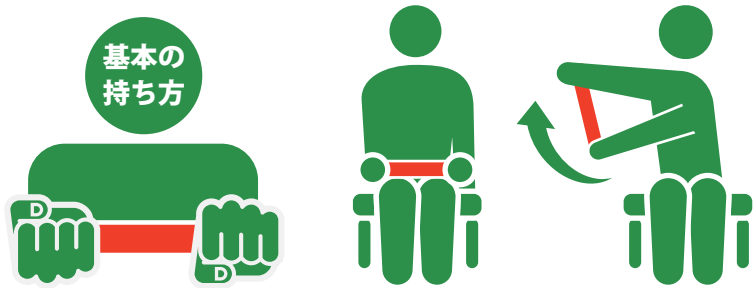
- ①脇を閉めたまま棒を真横に移動させる
- ②元の位置に戻して反対側に移動させる



10回 × 2 ~ 3 セット

●棒体操 (外転)

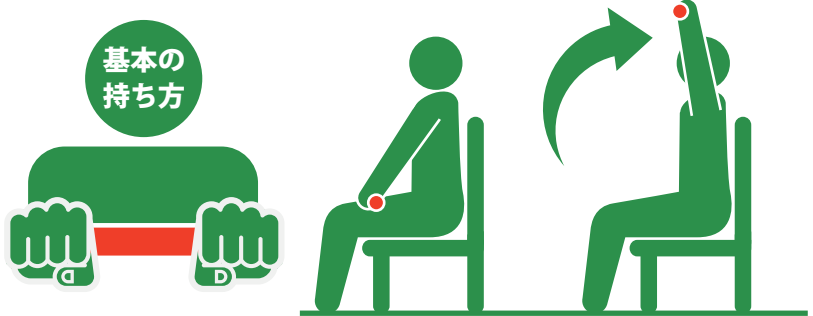
棒を肩幅に持ち、ひじを伸ばしたまま外に広げる。上にあげるほうの手を逆手に持ち、右左それぞれ行う。



10回 × 2 ~ 3 セット

●棒こぶし上げ練習

棒を肩幅に持ち、背伸びをして腕のつけねを伸ばす



10回 × 2 ~ 3 セット

●机で手首をそらす運動

手のひらを机について、手首をしっかり曲げる。痛みが出ない範囲でゆっくり右左それぞれ行う。



10回 × 2 ~ 3 セット