

まきの木
 偕行会リハビリテーション病院 透析センター通信



落葉の季節になりました。いかがおすごでしょうか。
 今回は、作業療法士から、家で簡単にできる運動についてのご紹介です。

棒体操

棒は新聞紙を丸めて作ります。棒の代わりに一本杖や傘でもいいです。
 棒は両手または両手で持てない時は片手で持ちましょう！

①肩を大きく上げ下げする

②肘の曲げ伸ばし

③棒を縦にする

④体を左右にひねる

⑤背中の中で棒の上げ下げ

⑥背中から棒の離す