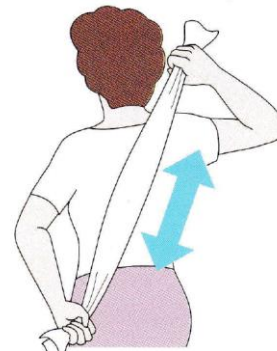


アイロンを使って行う体操



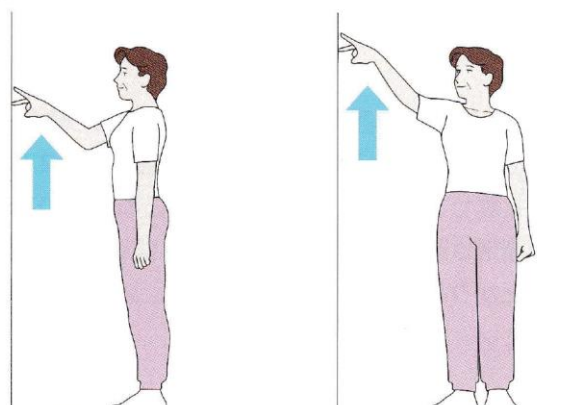
タオルを使って行う体操

両手にタオルを持って動きにくい側の腕を背中にまわします。健康な腕の力でひっぱりあげるようにして背中を拭く動作をします。



壁を使って行う体操 1

壁に向かって立ち、動きにくい側の腕を伸ばして壁に手をあてます。人差し指と中指で壁をはい上げるようにして上がるところまで腕を上げていきます。ある程度上がるようになれば少しずつ身体を横に向けて同じように行います。



壁を使って行う体操 2

壁に向かって立ち、両手を伸ばして壁に手をあてます。両手を壁につけたまま少し壁から離れます。立ったまま腕たて伏せをするように腕の曲げ伸ばしを行います。最初は腰の高さからはじめて少しずつ腕を上げて頭の上まで持って行くつもりで続けます。

