

しらさぎ苑通所リハビリ

通信Vol.4

今回は座って出来る簡単な体幹・腰のストレッチを少し紹介します。

①深呼吸

ゆっくり大きく3回息を吸ってはきましょう。



②背筋・脇腹伸ばし

息を吐きながら無理のない範囲で左右に2回伸びましょう。



③腰伸ばし

つま先を触るように、ゆっくり屈みましょう。
※息は止めずに10秒を2回



⑤膝抱え

膝を抱えて、胸の方向へゆっくり引き上げましょう。
10秒を2セット



④腰捻じり

背もたれを握って息を吐きながらゆっくり左右へ10秒ずつ捻じりましょう。



ぜひ自宅でのエクササイズの参考にしてみてください。
※痛みがある場合は無理しないようにして下さい。

通所リハビリテーションではPT・OT
による様々な自主トレやストレッチ指
導なども行っています。