

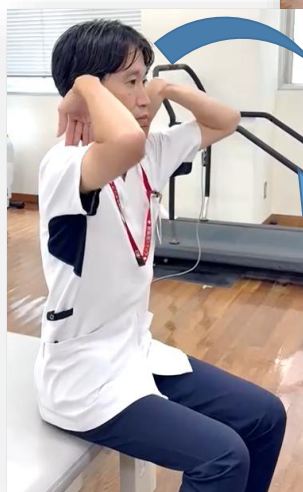
市民病院リハビリテーション科 足と肩の運動 ～肩の運動編①～



1, こんにちは
市民病院リハビリテーション科の岡山です。
今回は椅子にすわったままできる、簡単な
足の運動をご紹介します。
診療までの待ち時間にぜひ行って見て
くださいね！



腕が後ろの時
しっかりと
胸を張るのが
ポイント！



2, 椅子に座った状態で手を肩につけ
肩甲骨を回すイメージで肩を
ゆっくりと10回グルグルと回します。
10回×3セットが目安です。

※痛みがある方はお身体の具合に
あわせて無理なく行ってください。



3, ぜひ継続して行ってみてくださいね。

ホームページにもぜひアクセスしてください。
魅力的な情報を随時更新中です！

※下記リンクからどうぞ

[横須賀市立市民病院](#)