

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②～



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みて
くださいね！

2, 椅子に座った状態で肩を上
にすばませてから下におろします。
10回上げ下げを繰り返します。
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](#)

