



山口平成病院 通所リハビリテーション
岩国市玖珂町11340
☎ (代)0827-82-6111

平成30年 6月

梅雨はなかなか外出できなくなっちゃいますね。
運動不足にならないように注意しましょう。

福田



今月の体操

今月は片足あげです。
「片足を上げる」というより
「膝を伸ばす」という方が
分かりやすいかも。

片足あげ(太もも)

※つま先、膝、股関節は正面に向けて
つま先は上に向くように(目標は90度)

タオルを使ってやさしく...
足の裏にタオルをかけて両手でゆっくりと
引っ張り、足を持ち上げる

運動強度アップ!
椅子に浅く腰かける、足首に重りをつける



先月は鯉のぼりや藤の花を作りました!

