

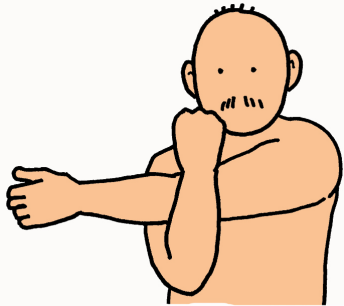
# 運動をして転ばない身体作りをしましょう！

## ストレッチ（上肢NO1）

入院生活では、運動量が減少するため、関節が硬くなってしまふことがあります。適度に伸張することで予防できます。是非1日1回程度やってみましょう。

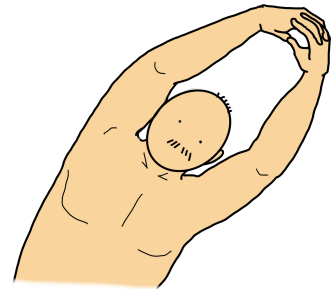
### 【肩外側のストレッチ】

片側の上肢を肘を伸ばしたまま胸に近づけます。もう一方の手で更に胸の方に引くことで、肩の筋肉をストレッチします。



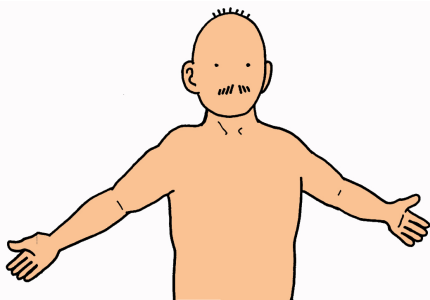
### 【上肢挙上～体幹側屈】

両手を組んで、挙上します。そのまま左右にゆっくりと左右に倒します。



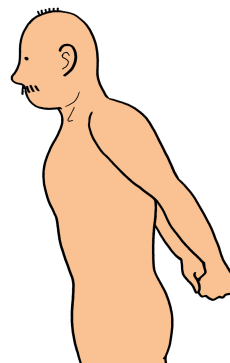
### 【胸のストレッチ】

息を吸いながら両手を広げます。息を吐きながら戻します。



### 【肩の伸展】

背中で両手を組みます。その手を背中から離すようにしながら、胸を張ります。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。



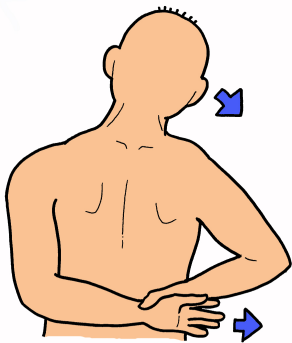
# 運動をして転ばない身体作りをしましょう！

## ストレッチ（上肢NO2）

入院生活では、運動量が減少するため、関節が硬くなってしまいます。適度に伸張することで予防できます。是非1日1回程度やってみましょう。

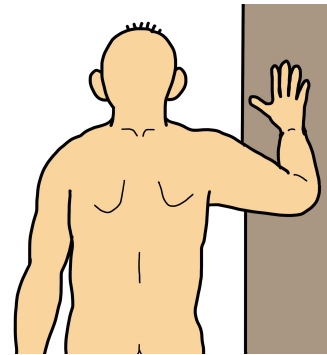
### 【肩外側・前面のストレッチ】

一方の手で、片側の手首を掴みます。引っ張りながら、首も横に倒します。



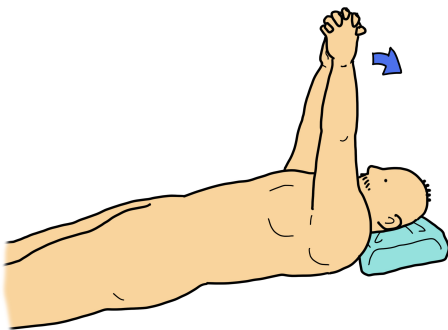
### 【大胸筋のストレッチ】

肩を90度曲げて壁に手をつきます。そのまま体を前に倒し、胸を伸ばします



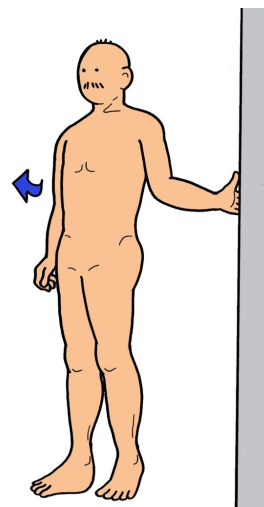
### 【上肢の挙上運動】

両手を組みます。そしてそのまま挙上させて頭上まで動かします。

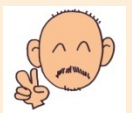


### 【内旋筋のストレッチ】

肘を90度曲げ、ドアの外枠に手をかけます。身体の方を変えて、肩が外旋位になるようにします。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。



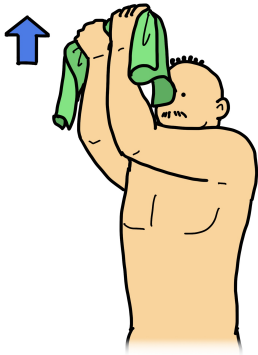
# 運動をして転ばない身体作りをしましょう！

## ストレッチ（上肢NO3）

入院生活では、運動量が減少するため、関節が硬くなってしまふことがあります。適度に伸張することで予防できます。是非1日1回程度やってみましょう。

### 【広背筋のストレッチ】

両手でタオルを持ちます。肘が離れないようにして、両腕を持ち上げます。



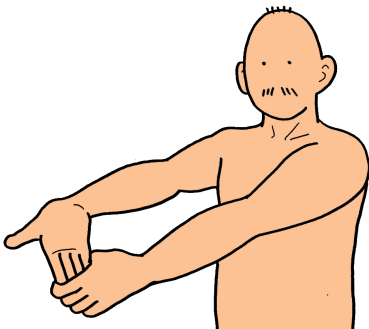
### 【上腕三頭筋のストレッチ】

肘を曲げたまま、最大に持ち上げます。もう一方の手で肘をつかみ、更に斜め後方に引っ張ります。



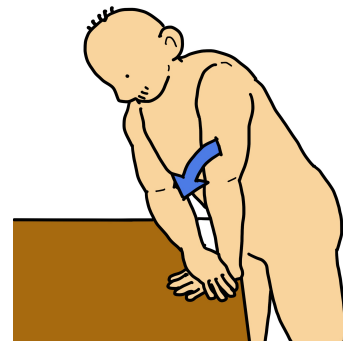
### 【前腕屈筋群のストレッチ】

伸ばしたい方の腕を回外位にします。もう一方の手で指の辺りを手前に引っ張って前腕の筋肉を伸ばします。



### 【前腕屈筋群のストレッチ】

脳卒中などで痙性が強い場合はテーブルの上に手を乗せて、自重でストレッチします。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

