

等々力の家デイ新聞

平成28年2月

担当 とのいけ



機能訓練：理学療法士 高江洲の健康ワンポイントアドバイス



道具を使わずに、椅子に座ったままで上肢の筋力を鍛えてみましょう。
★ 1つは「お祈り体操」です。手と手を合わせて両手の掌を押し合います。肘を出来るだけ挙げると効果的です。(写真1)
腕と胸の筋肉をきたえられます。

土谷英三郎様 170往復 (8.5Km)
高塚 一様 115 復 (5.75Km)
水富士 85 復 (5.5Km)