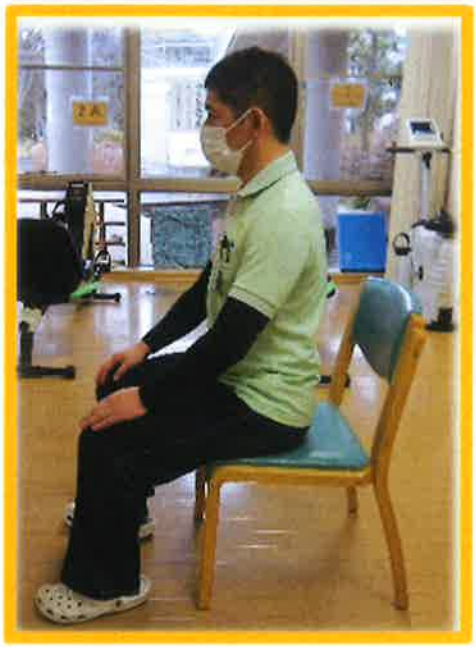
リハビリコーナー

・今月も『自宅で出来る簡単な運動』をご紹介させていただきます。今回は『タオルを使った運動』です。ご自宅なら必ずある（はず!?）タオルを使った簡単な運動です。ぜひ行ってみて下さい！



・基本の姿勢
寄り掛からず少し浅めに座ります



・両膝ではさむ
タオルを膝の間に置きゆっくりとはさみます



・タオルしぼり
両手でタオルをゆっくりとしぼります







・タオルキャッチ！
両端を結んだタオルを軽く投げキャッチします

◎はさむと握るは　約5秒を3回
◎タオルキャッチは　約10回
※痛みがある時は中止して下さい！
※キャッチする時の急な動きにご注意！

時間・回数は目安です

タオルキャッチは全身運動にもなります。怪我には十分ご注意いただきぜひ楽しく行って下さい。

そして毎日・コツコツと

せせらぎデイサービス　PT