

【おまけ】

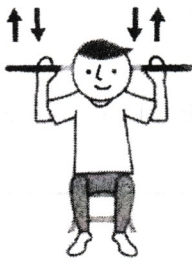
- ・可能な人は挑戦してみましよう
- ・無理に行わないでください

1. 棒を後ろで上に挙げる体操



棒を体にこするようにして肘を曲げて背中の方へあげます

2. 棒を頭の後ろで上下に動かす体操



頭の後ろで肩の高さまでおろします

3. 棒を前で左右に大きく振る体操



痛い方の腕を伸ばしたまま、もう一方の手で外側へ突き上げます
反対も行います

◎肩の健康を保つために

- ・肩関節を冷やさないように保温サポーターを利用したり、夜間冷やさないようにしたりするなど工夫しましょう
- ・痛い方の腕を下にして寝ないようにしましょう
- ・痛い方の腕を上にして寝る際は、クッションや丸めた布団などを抱くようにして負担のかからないように寝ましょう
- ・あおむけで寝る際は、痛い方の腕の下にクッションや枕などを敷いて寝ましょう