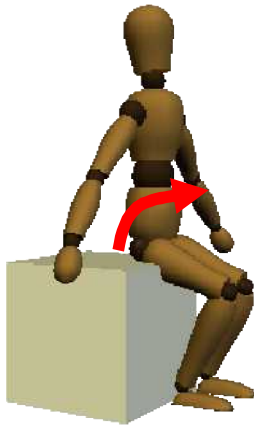


健康体操教室 in 看護フェア

リハビリテーション科
岩本祐輝
別所大樹



姿勢をただす

- ・腰を起こす
- ・胸をはる
- ・顎をひく



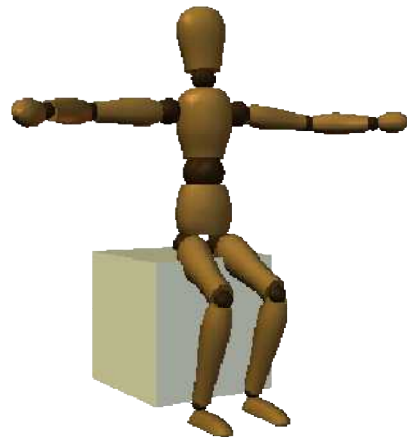
姿勢をただす2

- ・両手を合わせる
- ・真上に引き上げる
- ・5秒間保持する



肩のぐるぐる体操

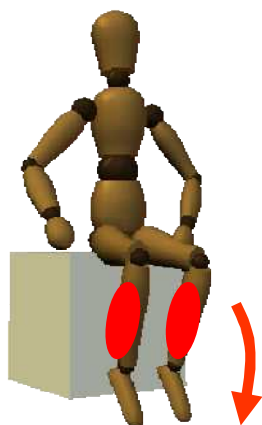
- ・手を肩の乗せる
- ・肩をぐるぐる回す
- ・前・後ろと両方回す



胸を張る

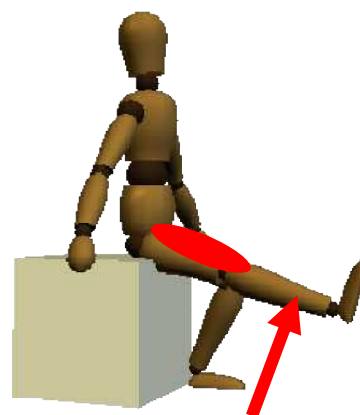
- ・肘を伸ばす
- ・肩が直角まで挙げる
- ・胸を張り肩を開く

健康体操教室 in 看護フェア



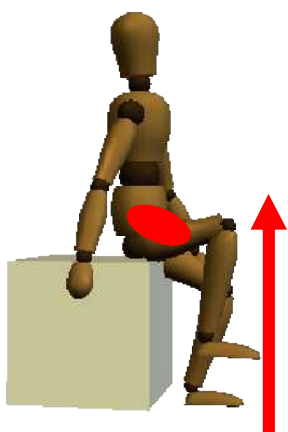
踵上げ体操

- ・踵を挙げる
- ・5秒間保持する



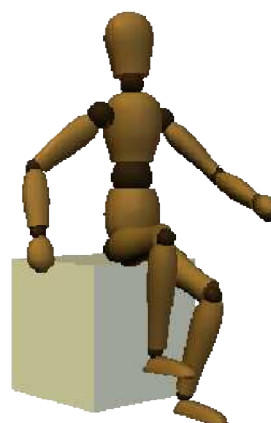
膝の体操

- ・膝を伸ばす
- ・足首を上を起こす
- ・5秒間保持する



太もも上げ体操

- ・太ももを挙げる
- ・5秒間保つ



太もも上げ体操2

- ・腕を振る
- ・足の踏み換えをする
- ・腕、足を同時に行う