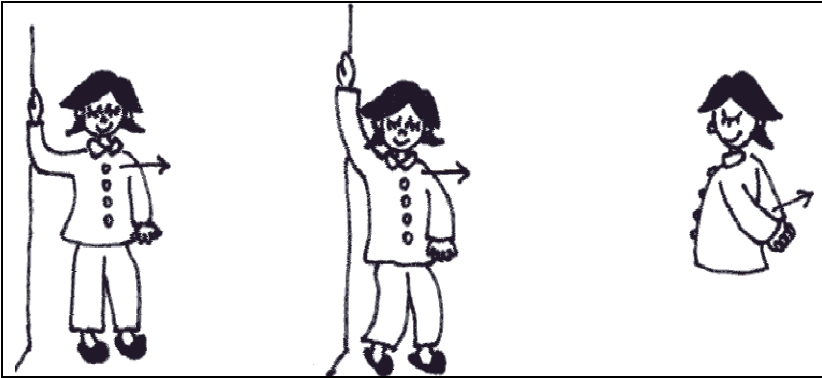


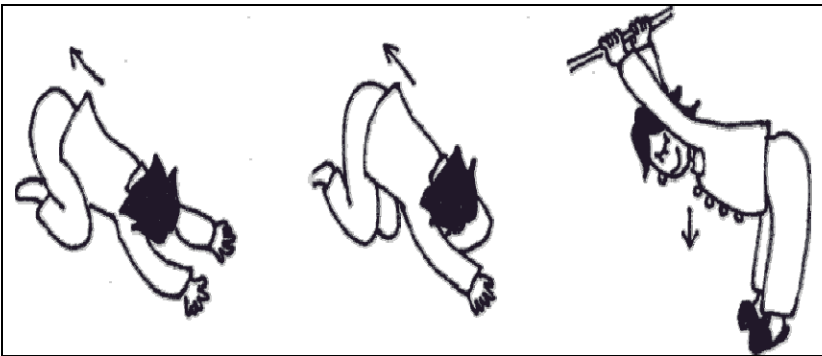
ストレッチ体操

①



肘を曲げた状態で壁や柱につかまり、ゆっくりと上半身を前に移動させます。手の高さをいろいろ変えて見ましょう。腕が上がりにくければ、後ろ手に組んでゆっくり

②



四つ這い位から、ゆっくりと腰を後ろに引いていきます。十分にできるようでしたら、片腕ずつ行いましょう。壁面などを利用して、両腕をついてゆっくりと上

③



片方の肘の上あたりを押さえ、ゆっくりと反対の方へひきつけていきましょう。腕の外側から方、肩甲骨のあたりまで伸ばされる感じを音識しませよう



両腕をできるだけ頭上（できるならば頭の後ろ）に上げ、片方の肘を反対の手でつかみ、ゆっくりと引っ張ります。

④



なるべく腕を頭上に伸ばし、健側の腕で手術側の腕を引っ張ります。次にそのまま、ゆっくりと上体を横に倒していきましょ



それが十分できたら、ふすまの上、ドア枠の上などをつかみ、上半身の重みを利用して体側を伸ばしてみましょ