

朝日ちょこっと体操 第7回 「肘」

筋肉が頑張りすぎて肘が痛くなる前にお手入れしましょう

①腕の内側の筋肉のストレッチ(左右×10秒)



↑肘を伸ばして「ちょうだい」の手にします



↑反対の手で指のあたりをおさえます 10秒



指を内側に向けて腕をねじると更に伸びます

②腕の外側の筋肉のストレッチ(左右×10秒)



↑肘を伸ばしてオバケの手にします



↑反対の手で手の甲をおさえます 10秒



指を外側に向けて腕をねじると更に伸びます

③背中を動かす運動 5回

ポイント! 肘も背中の中の筋肉が大切 肩甲骨が動いているのを感じながら行ってください



↑親指を立てて



↑指の腹でぐ〜っと指圧するように指を前に突き出します



↑次に肘を後ろに思い切り引きます

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう!

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話99-2251