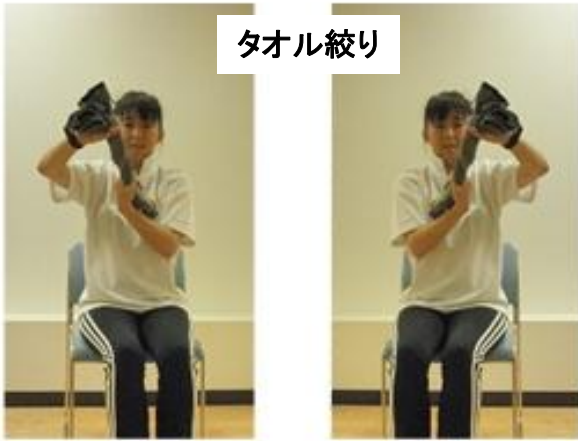


お風呂ゴシゴシ体操

- 1: 回数は10~15回
- 2: タオルはしっかりと握り、ゆっくりとしたペースで無理せず、ゆっくりと行う
- 3: 動かしている筋肉(体の部分)を意識して動かす
- 4: 呼吸は止めないで(カウントを数えながら)

《握力》

タオル絞り



両手でタオルをしっかり握って絞ります

《上腕三頭筋(二の腕)と肩関節》

背中洗い



背中を洗うように、上下にタオルを引っ張ります
肩が痛くない程度に引っ張りましょう

《上腕と後背筋(肩甲骨周囲)》

腰洗い



前へ出す腕は肩甲骨から出すイメージで行いましょう
後ろに曲げる時は肘をまっすぐ後ろに引くように

《上腕と肩関節》

タオル回し



片手ずつ、リズムカルにタオルを回します
肩が痛い場合は体の前で行いましょう

《上腕二頭筋・三頭筋》

腕洗い



手首から肩にかけてゴシゴシ洗うように

《広背筋・脊柱起立筋と大腿部》



タオルをピンと張って首の後ろに置き
背中をまっすぐな状態に保ちゆっくり前に倒す