



新年あけましておめでとうございます。2022年も東海園を宜しくお願いします
今年も月に一度リハビリを紹介していきます

本日紹介する利用者様は、週3回利用され自主訓練を含め約1時間実施しています。
肩の変形により日常動作に支障が出ている利用者のリハビリを紹介します

訓練内容 肩周りの筋力訓練

①500gの重りを持っての運動→肩を包む筋肉を強化して関節を安定させる

脇を閉じて

肘を90度に保つ



重りを持って左右に倒す
※床と胸に当たらないよう倒す



②500gの上に掲げてキープする→腕を伸ばす筋力を強化する

寝たまま重りを持ち上げる



肘を伸ばしたまま、円を書くように回す



※肩を上げる動作は日常生活上、
洗濯物干しや棚の上の物を取った
りする際に必要な動作です。
実際に洗濯物を干して練習します



実際に練習

今月の体操紹介

自宅でできる～

かんたん猫背体操！

綺麗な姿勢を保ちま
しょう



ティッシュ箱を背に持つ



脇を閉じ肘を曲げ伸ばし

