

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!

1st
Lesson



- ①鎖骨と鎖骨の間に右手の指の腹をそっと当てます。
- ②左の腕は自然に垂らし、楽に揺らします。
【注意!】無理せずに、最初は前後のふり幅は3cmから5cmを目安にしてください。
- ③左腕のふり幅が自然に広がってきたら、鎖骨の周りの筋肉が緩んだ証拠です。
ふり幅を無理の無い範囲で広げてみます。
- ④左腕のふり幅が自然に広がってきたら、右手を2cmずつ肩先に向かってずらします。
- ⑤触れて気持ちよい部分があれば少し長い時間触れてください。
また、首や肩の後ろに右の指の腹を触れるのも効果的です。

11月5日オープン予定!!

リハビリデイサービスnagomi 藤沢店

リハビリデイサービスnagomiが、
神奈川県藤沢市にオープン!!

10月7日からは、ケアマネージャー様、ご利用者または
そのご家族の為の内覧会も予定しております。

施設の詳細、また内覧会のお問い合わせは、

nagomi 藤沢店

TEL:0466-80-5510

担当:名波・栗原 までご連絡下さい。

リハビリデイサービスnagomi藤沢店:神奈川県藤沢市亀井野1-15-3 フェリーチェ1F

