

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!11th
Lesson

今月は、上肢機能をもつめるセルフケアをご紹介します。
上肢機能とは、手だけの問題ではなく、日常の生活の中で、握力・可動域が必要になってきます。更衣、髪を洗うのは、可動域が必要になり、ドアノブ、食品の開閉には握力が必要となります。
そこで今回は、握力をもつめるセルフケアを行いましょう。
またこのセルフケアを行うことにより、大円筋が刺激され、姿勢改善、背中側の血流を良くする効果があります。

【用意する物】 背もたれのある椅子

- ①背筋を伸ばします。
腕を90度に曲げて、手のひらを天井に向けましょう。
- ②息を吸いながら外側に広げましょう。
※しっかりと胸を広げましょう。
広げたら3秒間キープし、息を吐きながらゆっくりと正面に戻ましょう。
この動作を10回行っていきましょう。

