

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

19th
Lesson

今月は「上肢機能を高める」セルフケアをご紹介します。

上肢機能を高めるとは、日常生活の中で必要な、両手の握力・可動域を高めるということです。ドアノブ・食品の開閉には、握力が必要となり、更衣・髪を洗うのは腕の可動域が必要となります。そこで今回は、握力を高めるセルフケアをご紹介します。

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、背中中の血流を良くする効果が期待できます。

①両手の肘を90度に曲げて、手の平を天井に向けます。



②息を吸いながら、両手を外に広げていきましょう。同時に胸を反り、胸郭を広げていきます。



③息を吐きながら元の位置へ戻します。
この動作を10往復行いましょう。

永井先生がひと言!

この動作を行う際は、しっかりと背筋を伸ばして、骨盤を起こした状態で行うことで、より効果的になります。

また、腰痛を持っている方は、無理しないようにして下さいね。

