

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!!

23rd
Lesson

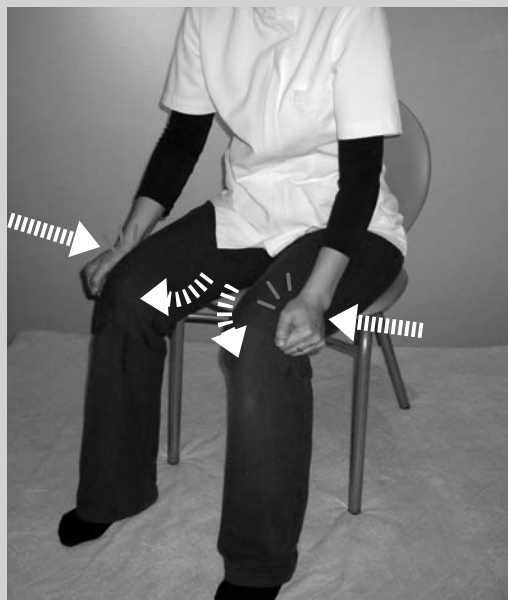
今月は「**上肢機能を高める**」セルフケアをご紹介します。

上肢機能を高めるとは、手の動作だけの問題ではなく、握力を必要とする動作、可動を必要とする動作を含みます。その中でも、上肢のあらゆる筋肉を活性化させ、握力を実際に高めるセルフケアをご紹介します。

- ① 背筋を伸ばして脚を腰幅に開き、握りこぶしを膝の内側に入れます。
⇒ 肘を伸ばしたまま握りこぶしを外側へ押し、両足(膝)は内側へ押します。



- ② 背筋を伸ばして脚を腰幅に開き、握りこぶしを膝の外側に入れます。
⇒ 肘を伸ばしたまま握りこぶしを内側へ押し、両足(膝)は外側へ押します。



永井先生から一言!

生活の中で上肢を上手く使えることは、身体機能を維持・向上するには大切なことです。今回ご紹介したセルフケアは、どなたでも無理なく自分の力で出来る内容となっており、「その人、その時に見合った筋肉を使い、筋力を向上」できます。是非、実践してみてください!

