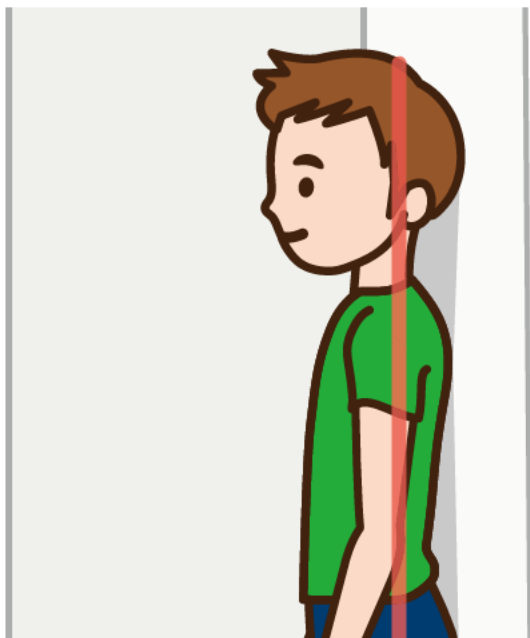


01

## 頭頸部の運動



頭を壁につけて立ちます。



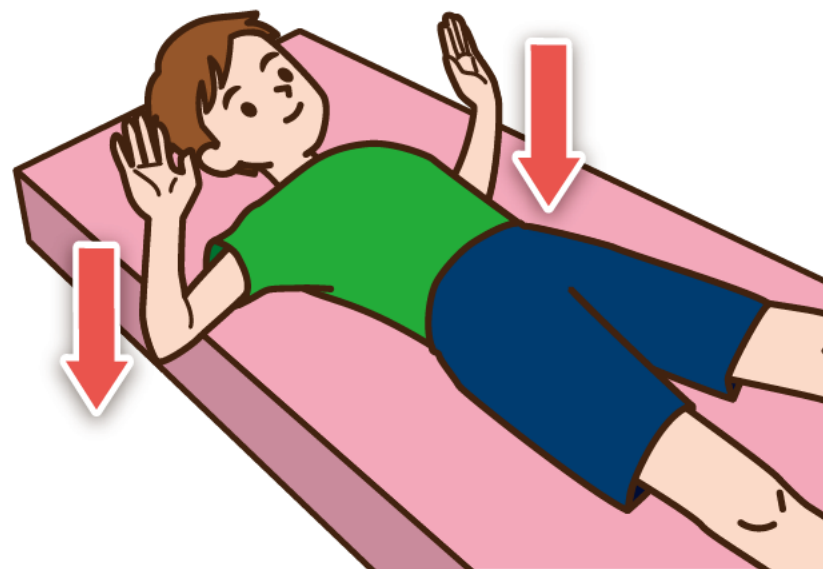
あごを引いて、首の後ろを壁につけます。



両肘を曲げて、指先を天井に向けます。



肘で床を押し、両方の肩甲骨を近づけるようにします。

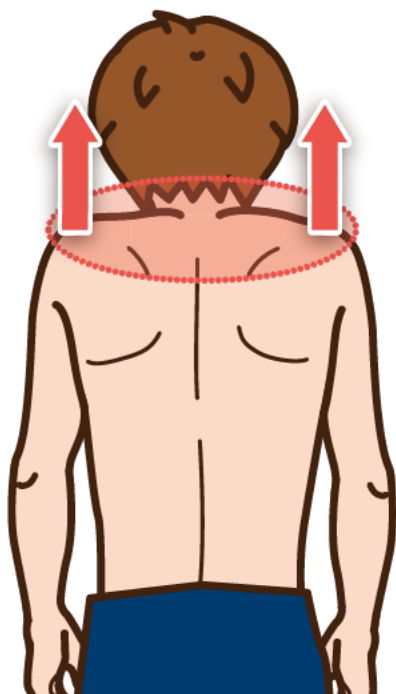


03

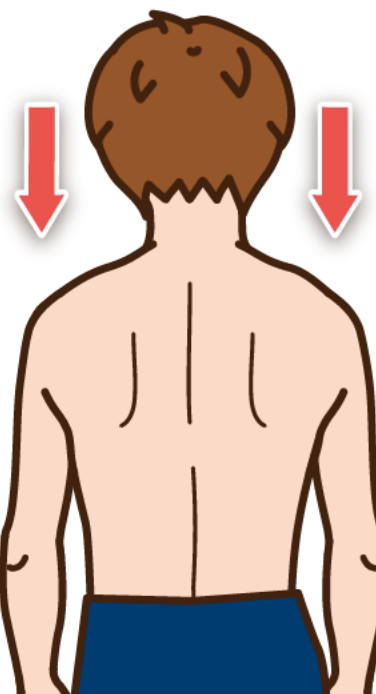
## 肩甲骨の運動(僧帽筋)



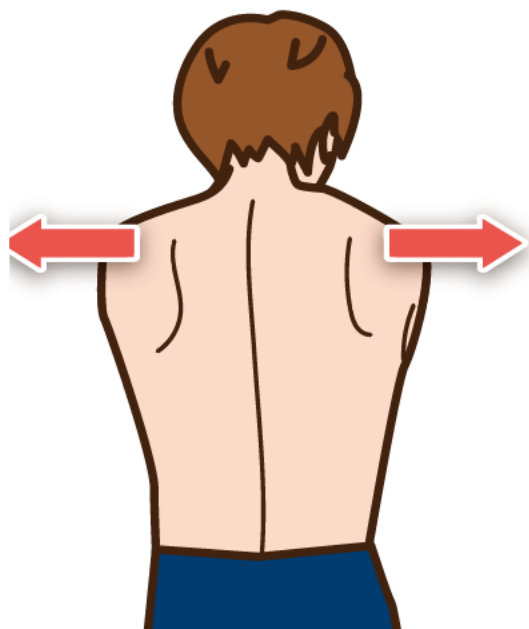
肩甲骨を上げます。



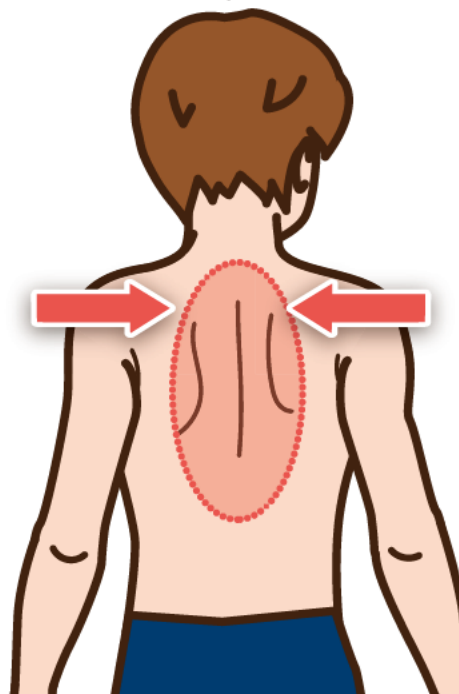
肩甲骨を下げます。



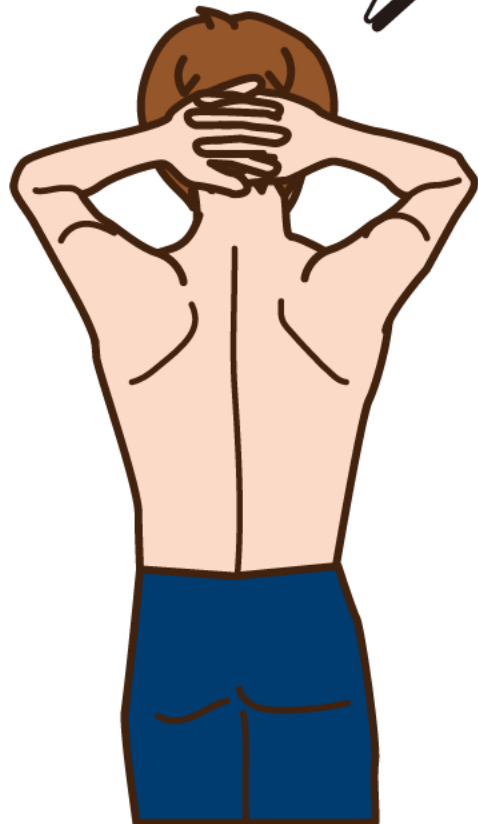
肩甲骨を外側に開きます。



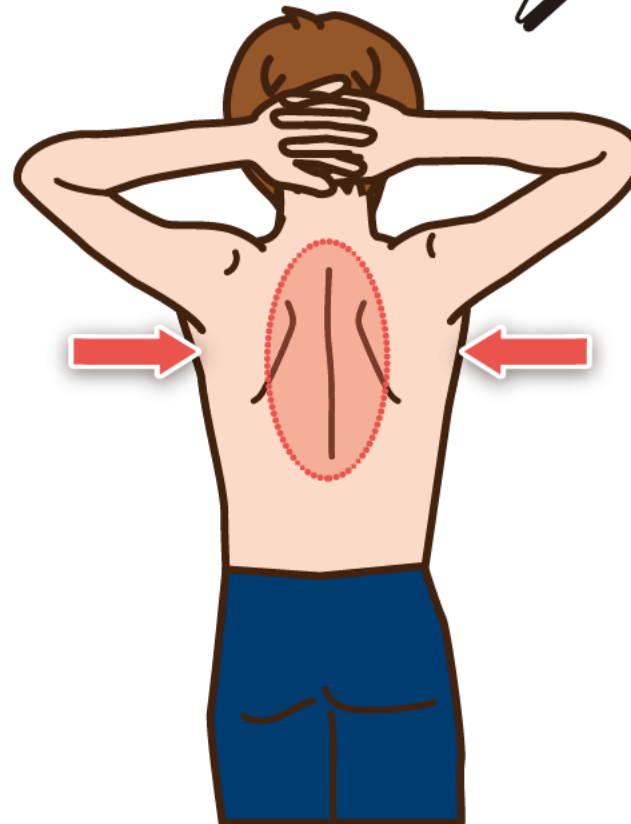
肩甲骨を内側に寄せます。



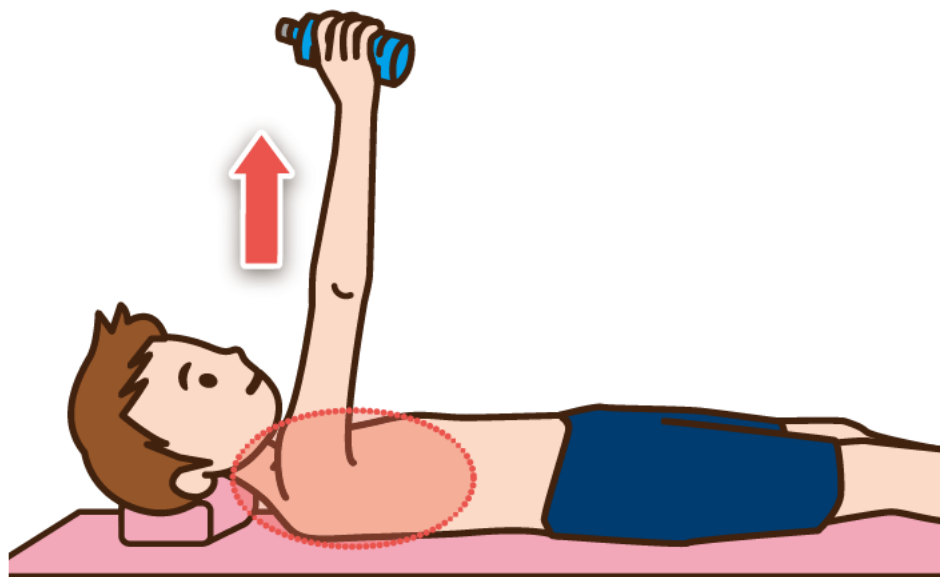
両手を頭の後ろで組みます。



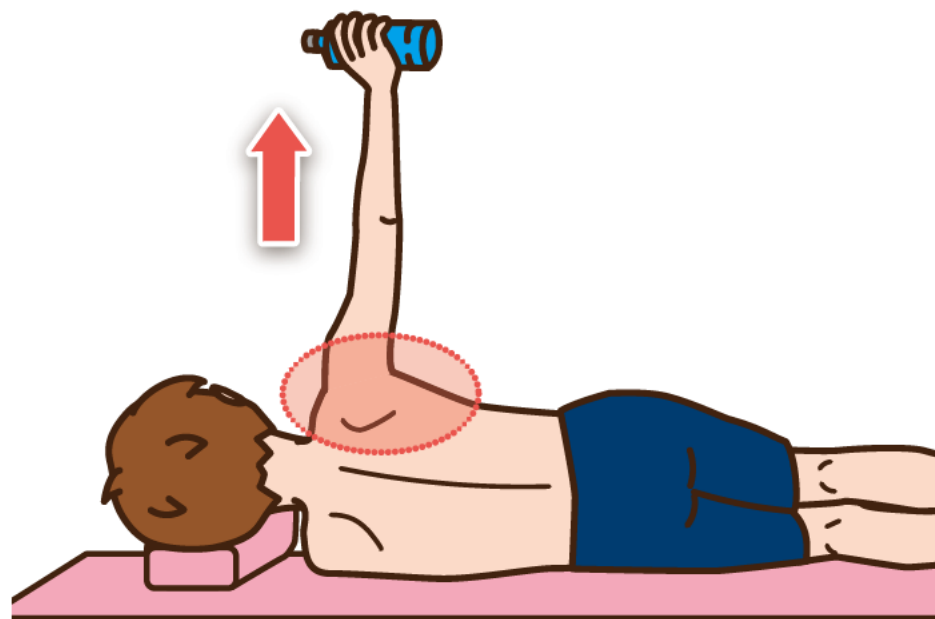
肘を開き、肩甲骨を内側に寄せます。



仰向きに寝て、腕全体を上  
に突き上げます。



横向きでも同様に行います。



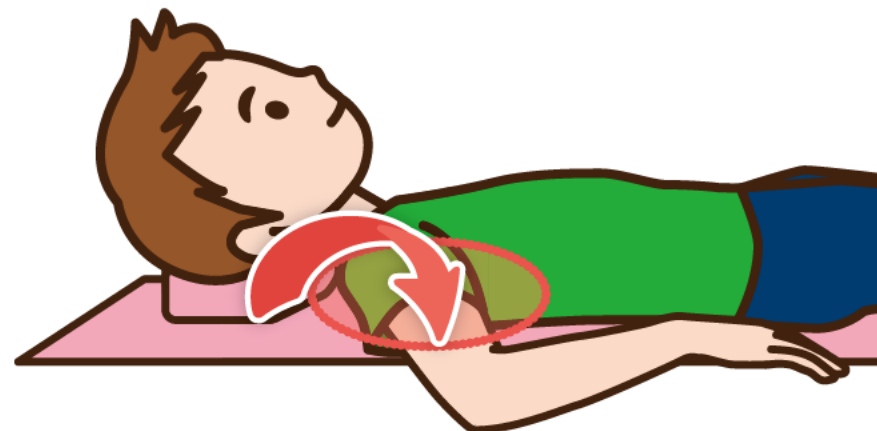
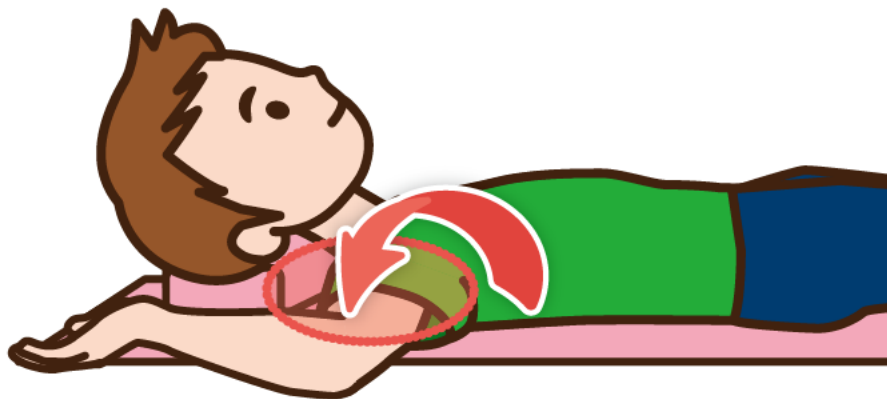
07

## 肩関節のねじり運動

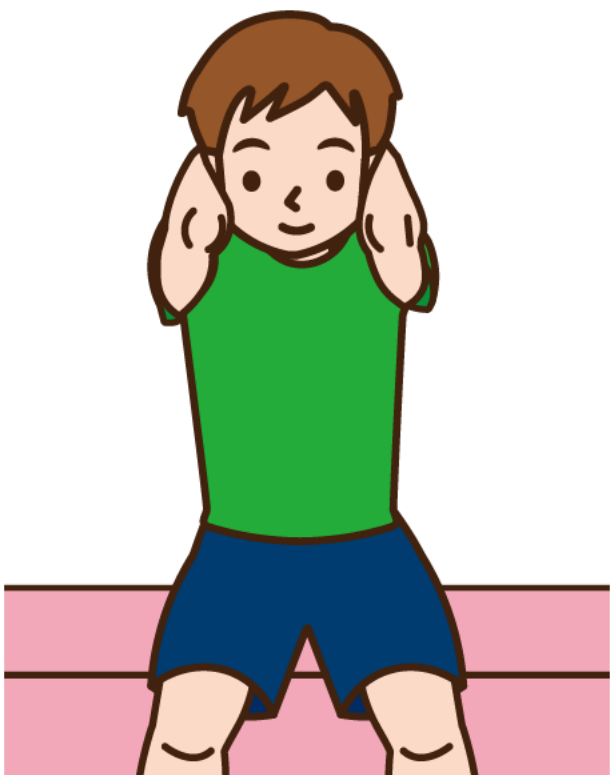


仰向けに寝て、肘を90度に曲げます。

手を上げたり下げたりします。



背中を丸め、両肘を前に突き出します。



胸を広げながら、左右に大きく肘を開きます。



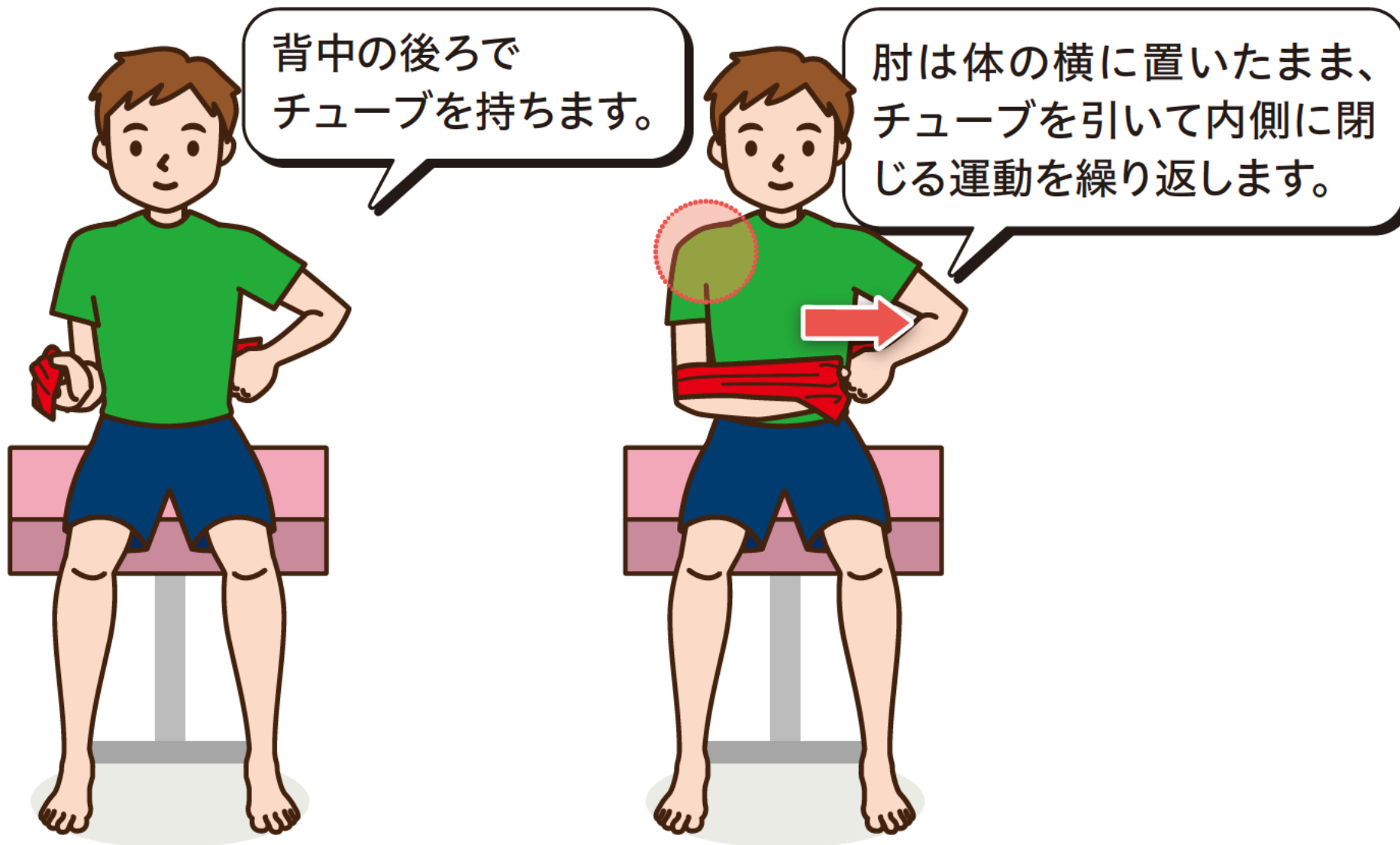


09

## カフエクササイズ:肘閉じ



\*カフ（ローテーターカフ）とは……肩甲骨と腕の骨につく肩関節を安定させる筋肉



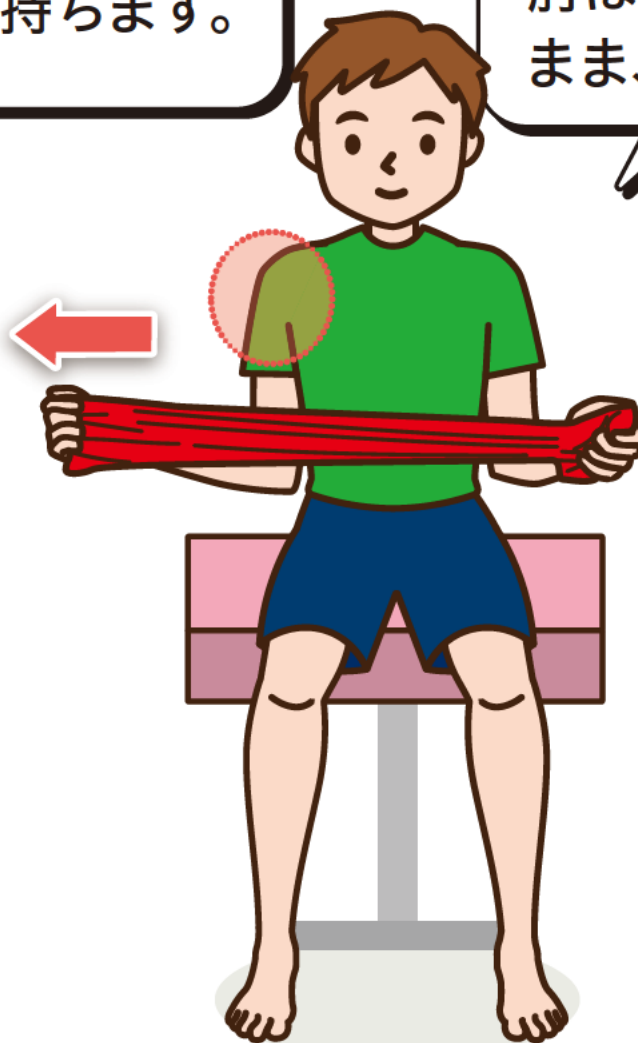
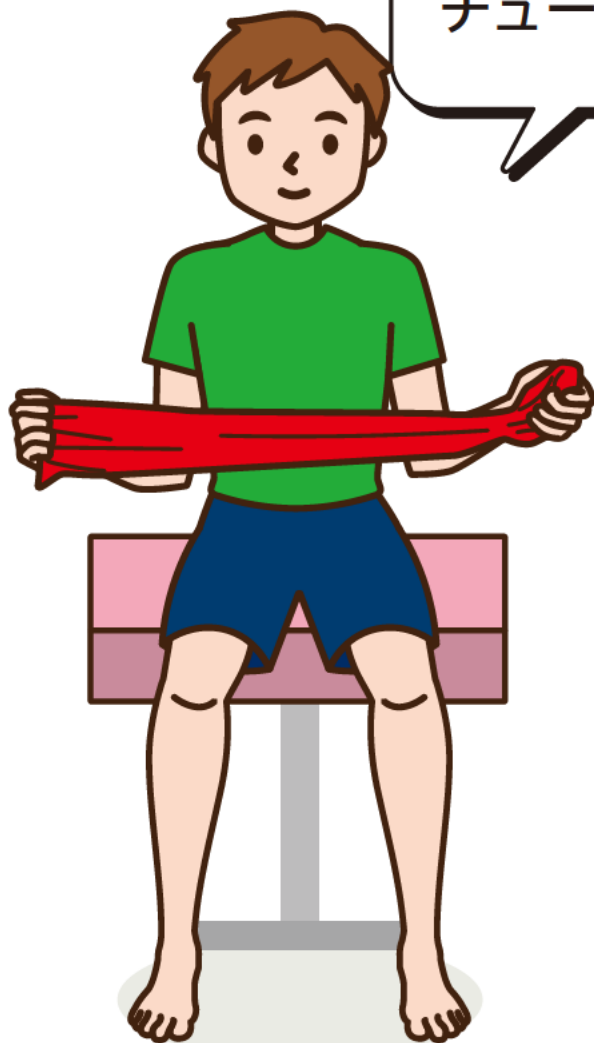
10

## カフエクササイズ:肘開き



チューブを持ちます。

肘は体の横で脇を閉めたまま、手を外に開きます。

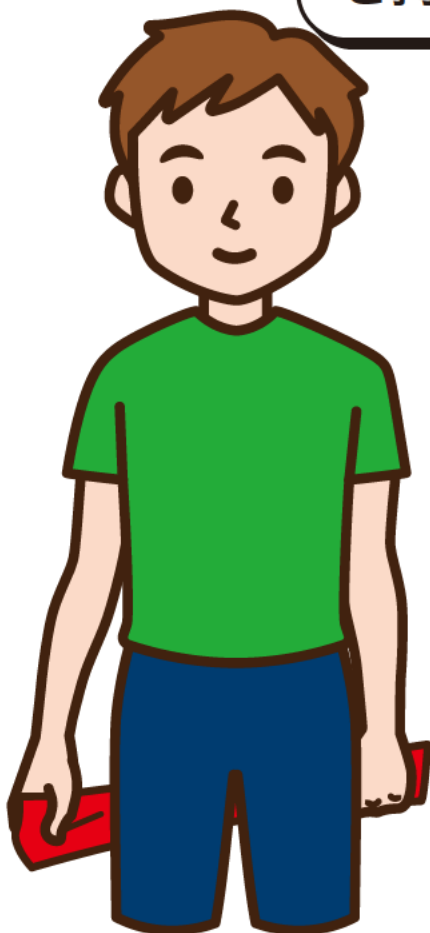


11

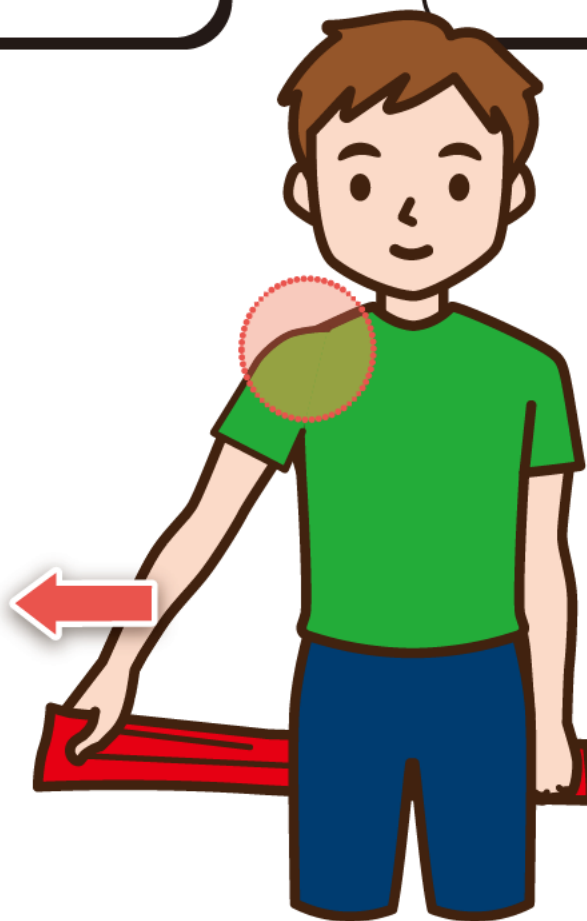
## カフエクササイズ:立位



体の後ろでチューブ  
を持ちます。

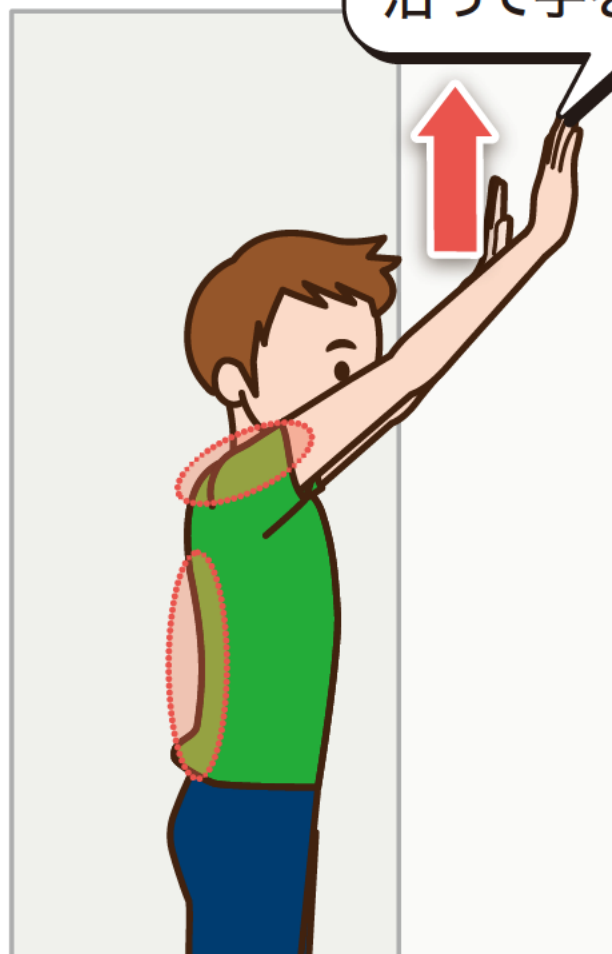
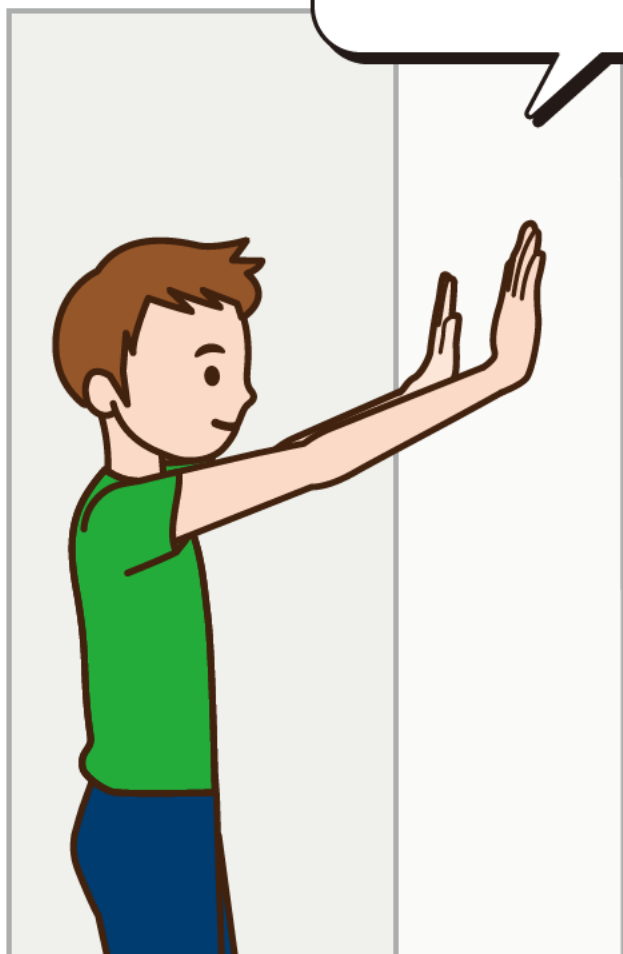


肩を外側に少し開きます。



壁に手をつきます。

上に滑らすように壁に沿って手を上げます。

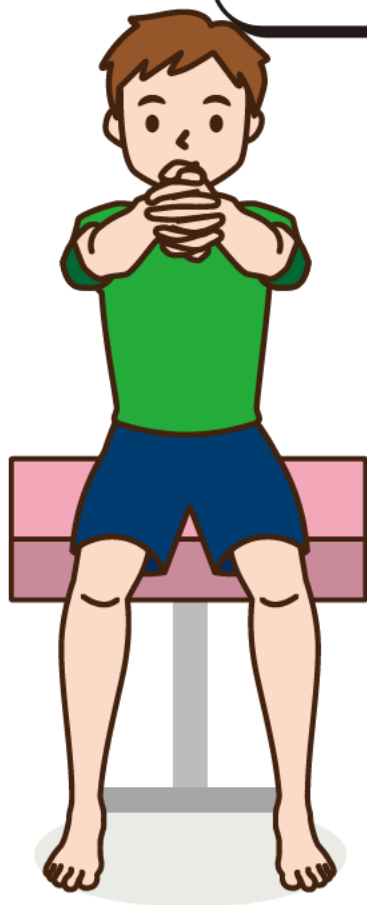


13

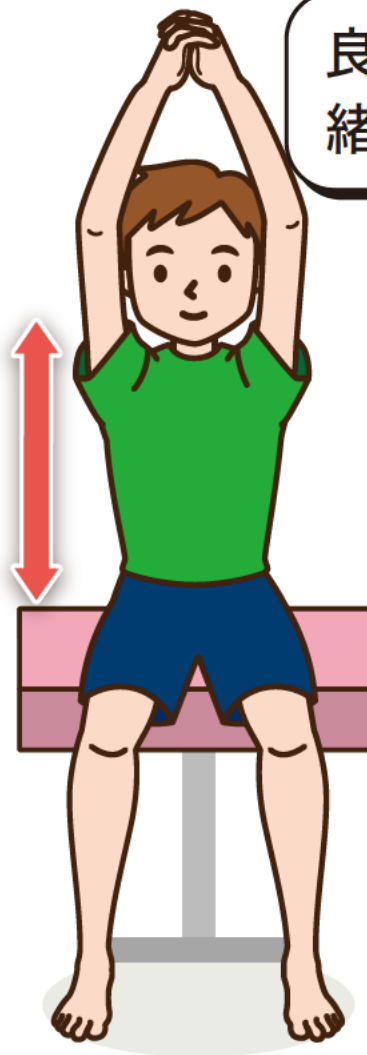
## 手を組み腕を上げる運動(三角筋・背筋群)



左右の指を順に組み、  
体の真ん中に置きます。



良い姿勢で両腕を一  
緒に上げ下げします。



## 14

## 肩の運動



タオルや布巾を用意します。



左右・上下にテーブルを拭きます。なるべく体は動かさず、腕の力で行います。

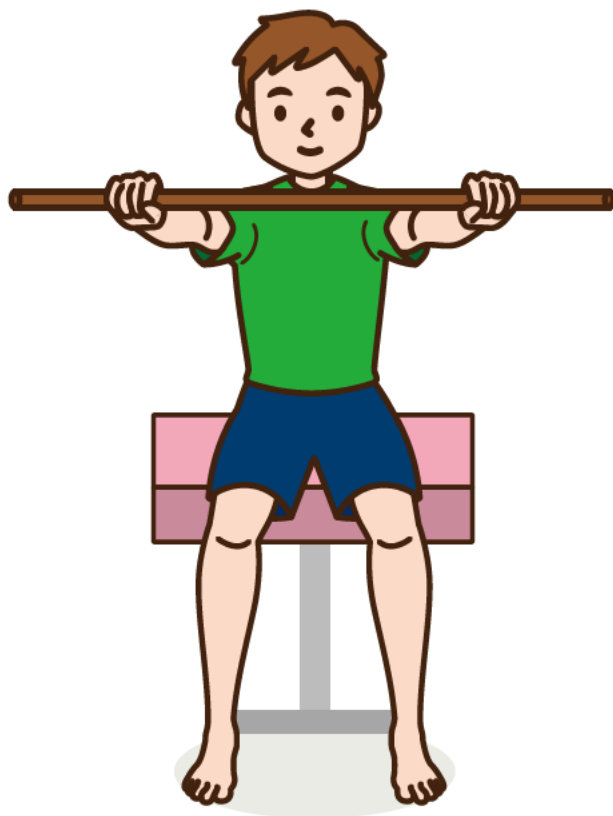


15

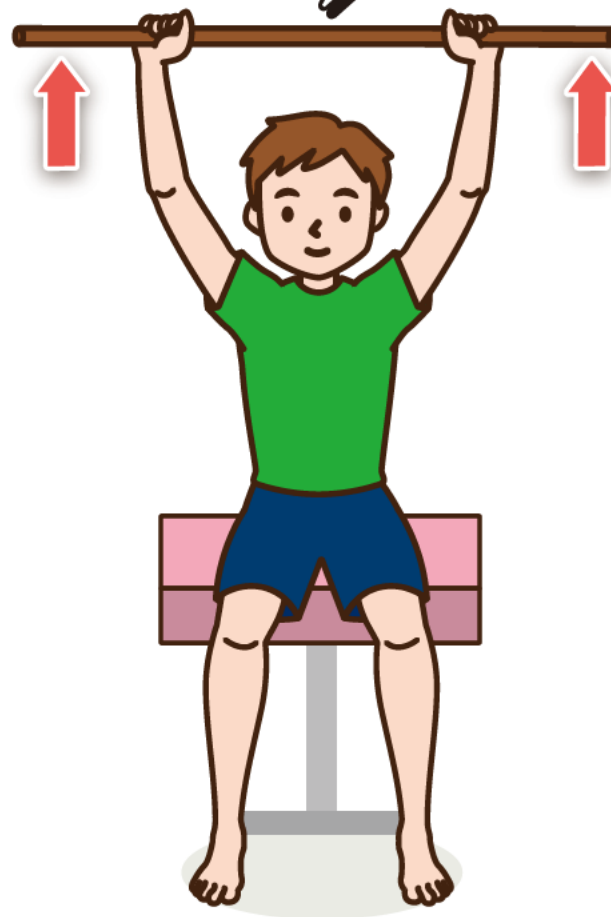
## 棒使用での肩の運動:上下

★★

体の前で手を広げて  
棒を持ちます。



良い姿勢で頭の上ま  
で棒を上げます。

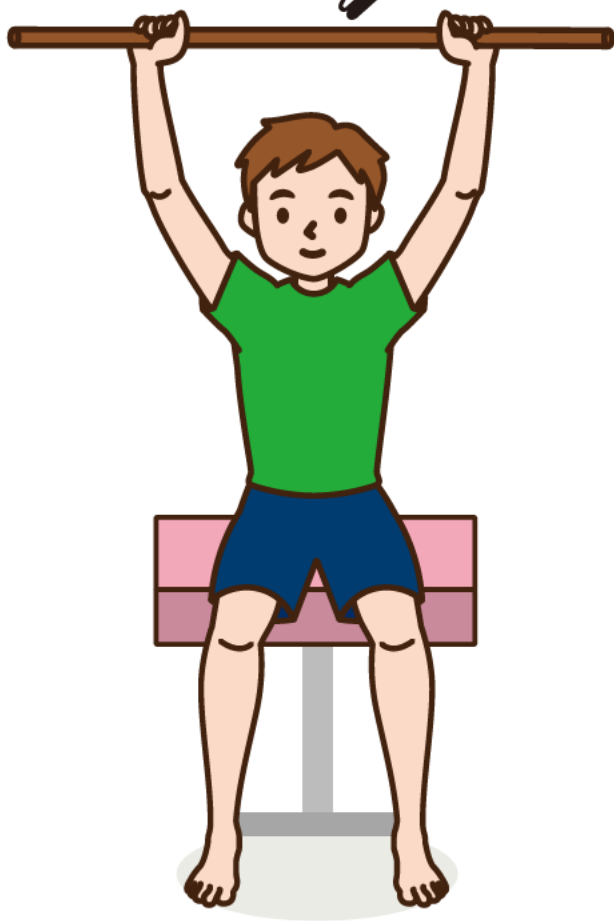


16

## 棒使用での肩の運動:頭の後面

★★

両手に棒を持ち、  
頭の上に上げます。



肘を曲げて、良い姿勢で  
頭の後ろへ下ろします。



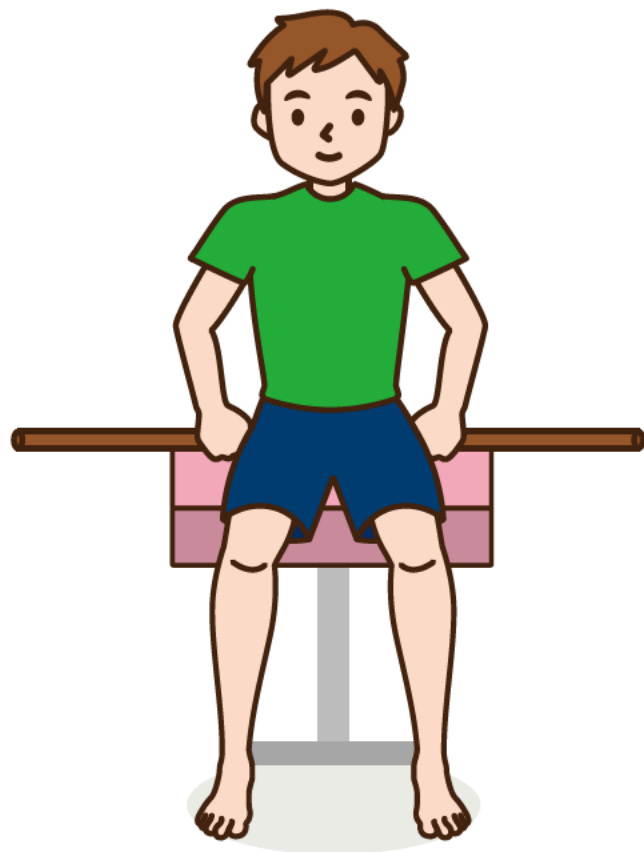


17

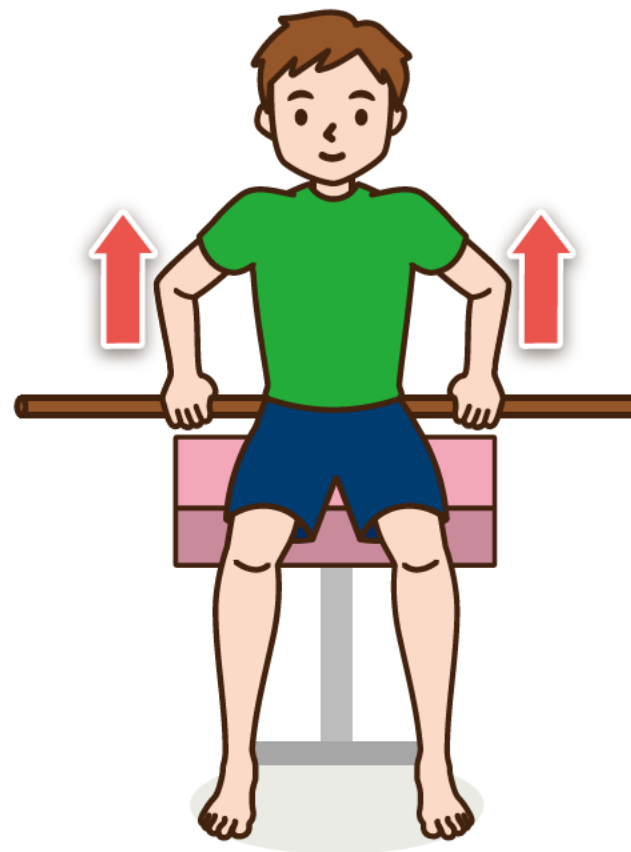
## 棒使用での肩の運動：体の後面

★★

体の後ろで棒を持ちます。



棒を背中に滑らすように肘の曲げ伸ばしをします。

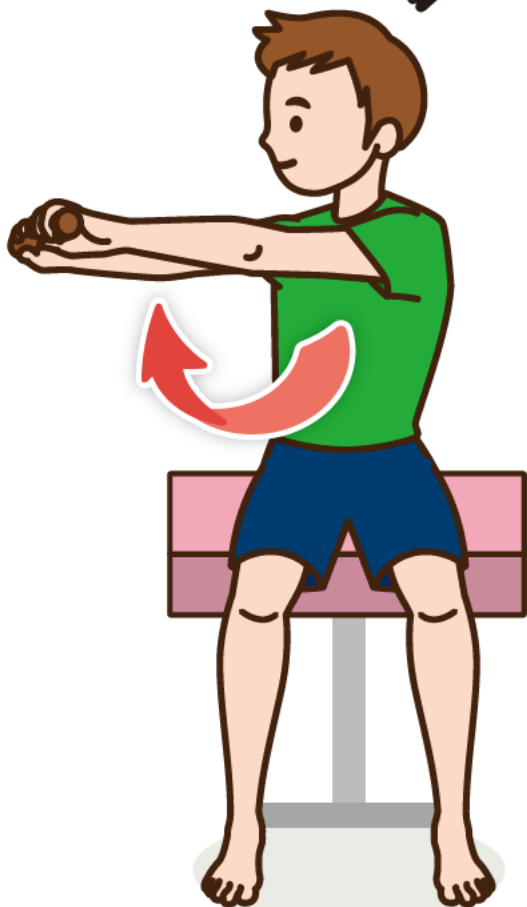


18

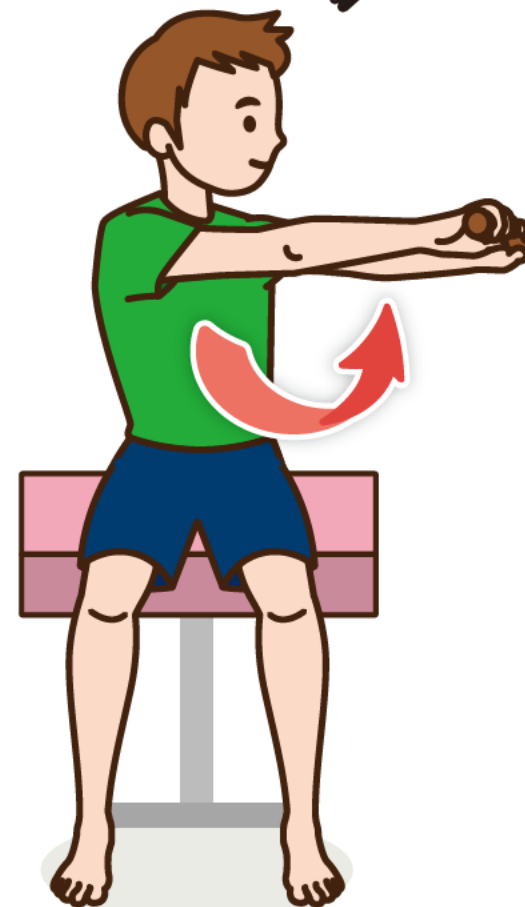
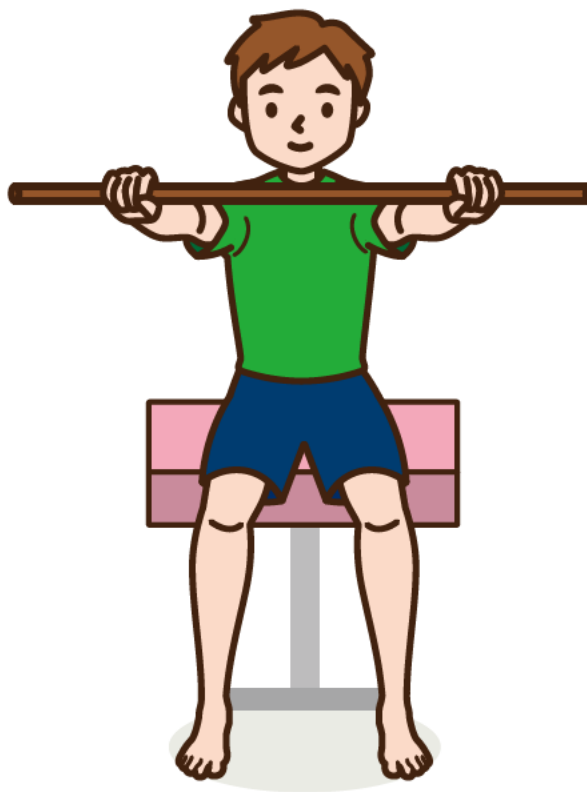
## 棒使用での肩の運動(体ねじり)



身体の前で棒を持ち、  
左右に体をねじります。



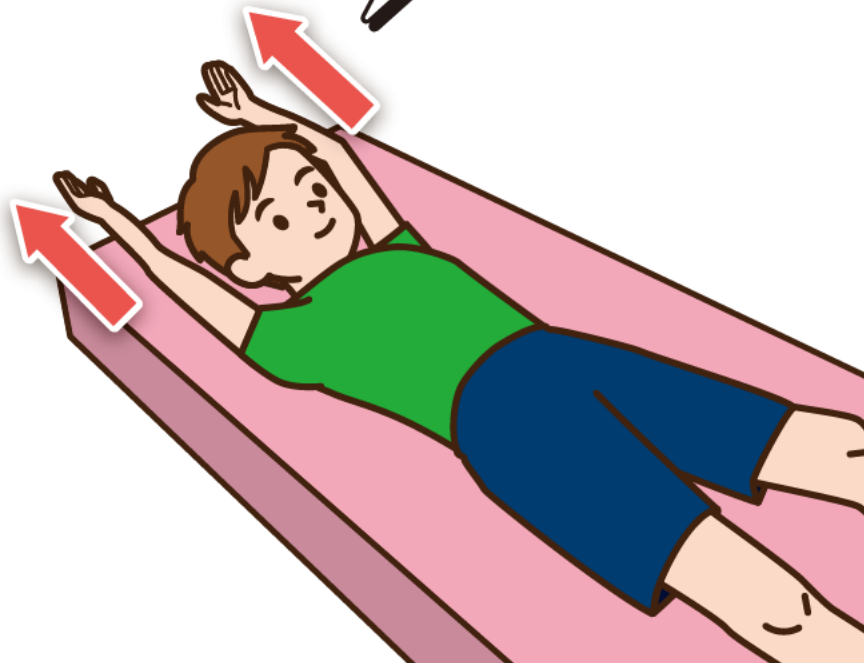
一度、正面に向いてから  
また反対へねじります。



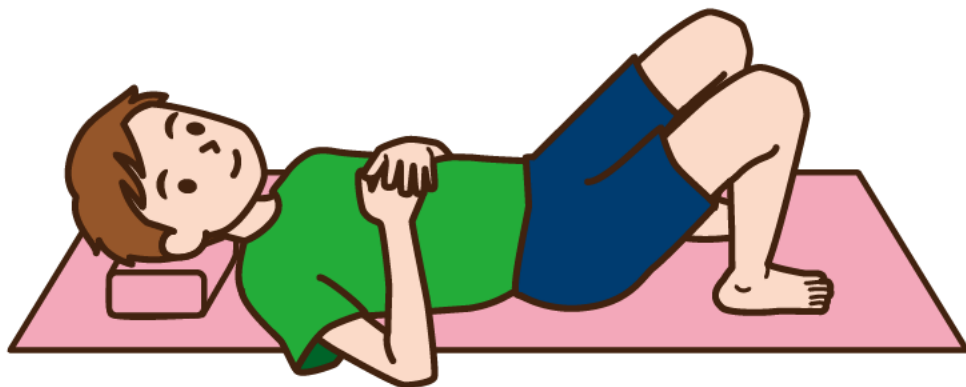
仰向けになって、両手を体の横に置きます。



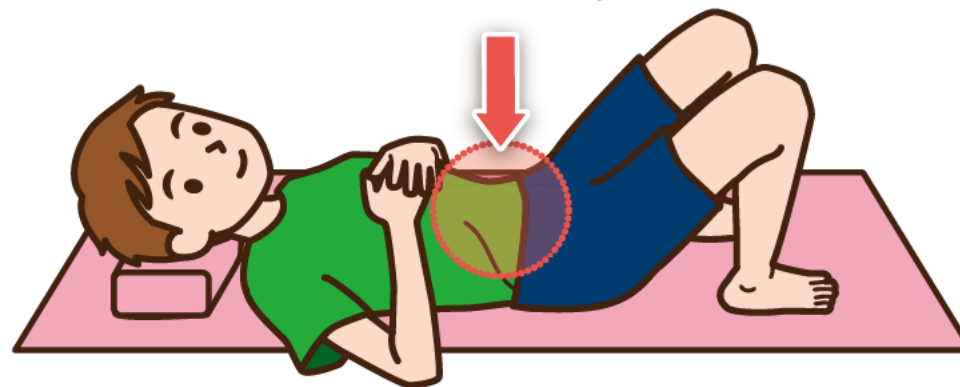
両手をバンザイするように上げます。



仰向けに寝て、両方の膝を立てます。



背中を床に押し付けるようにしながら、おへそをゆっくりと引き込みます。

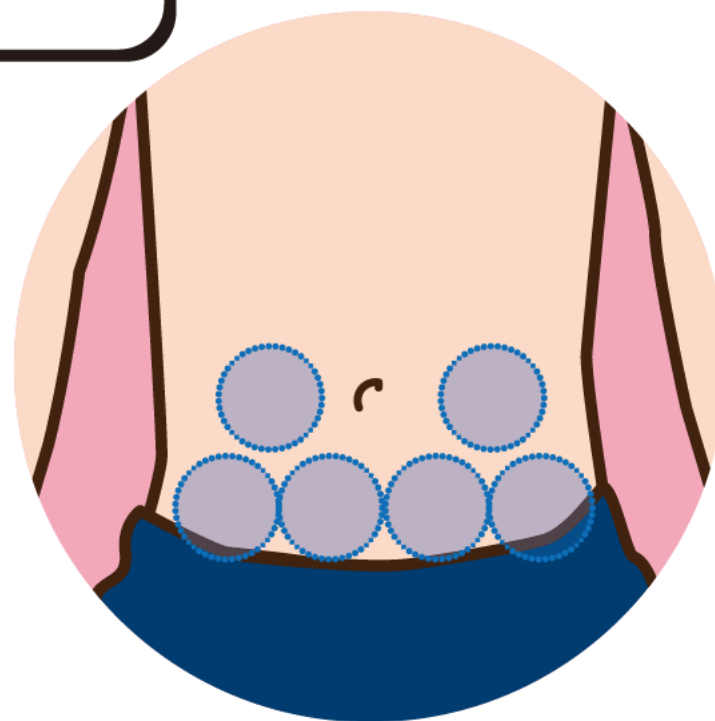
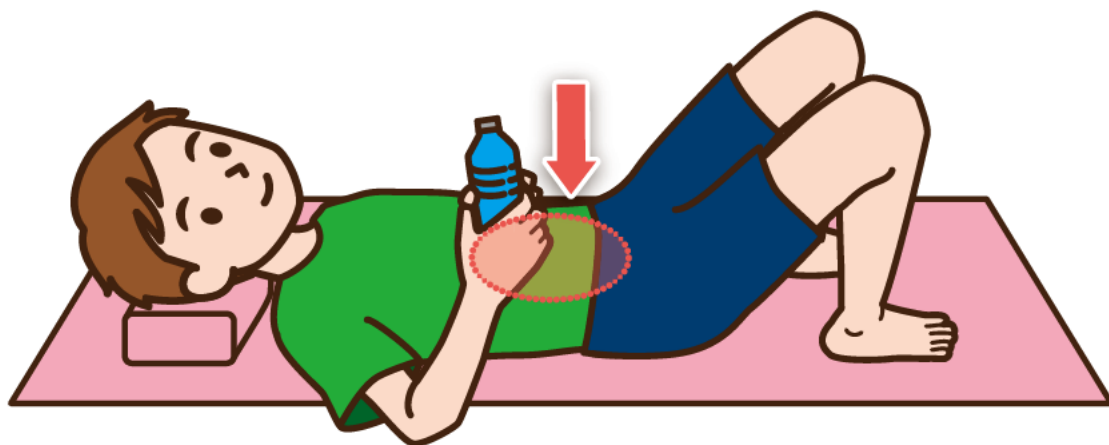


21

## 腹部の運動(腹横筋):ペットボトル使用



おへその周りを6か所に分けてペットボトルで5秒ずつ押していきます。ペットボトルに押されないよう、お腹に力を入れて止めます。

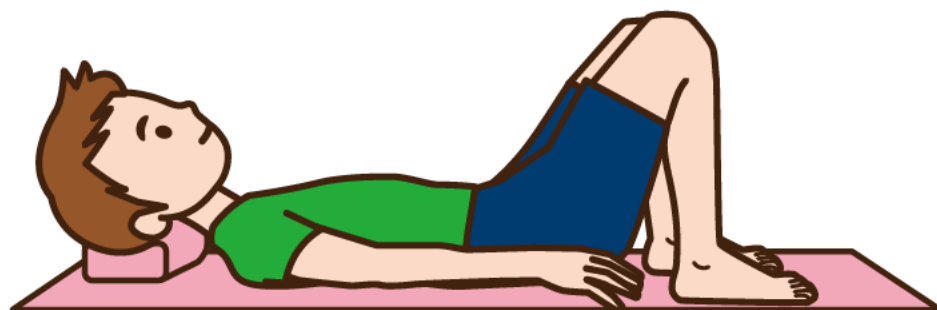


22

## 体幹の運動(腹直筋)

★★★

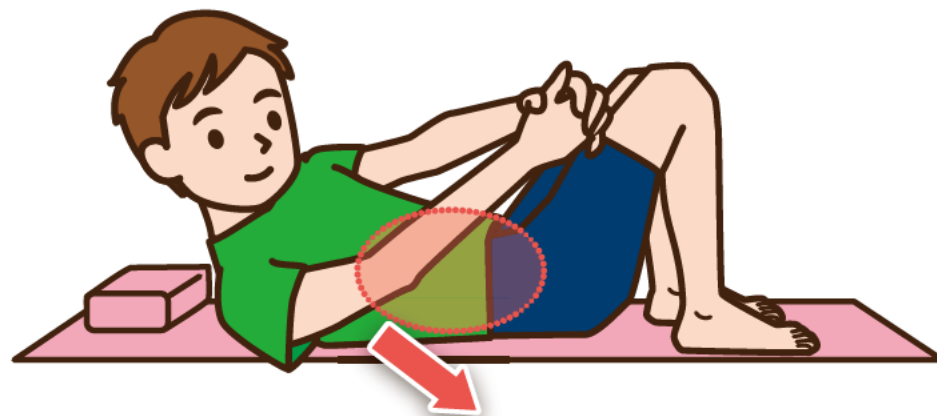
仰向けに寝て、両方の膝を立てます。



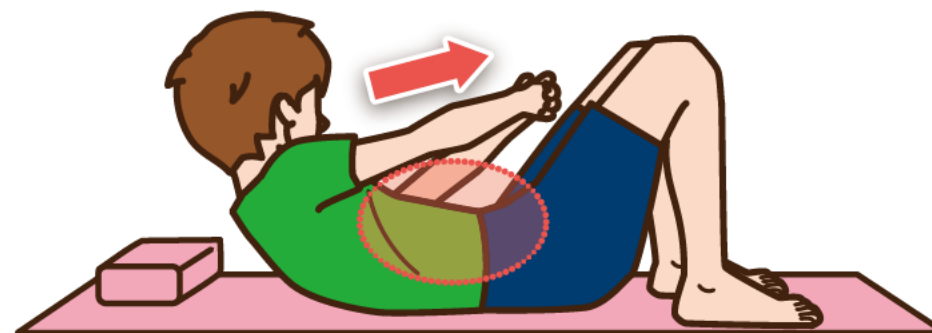
おへそを覗くように両肩、頭を持ち上げます。



膝を曲げて仰向けに寝て、両手を組みます。



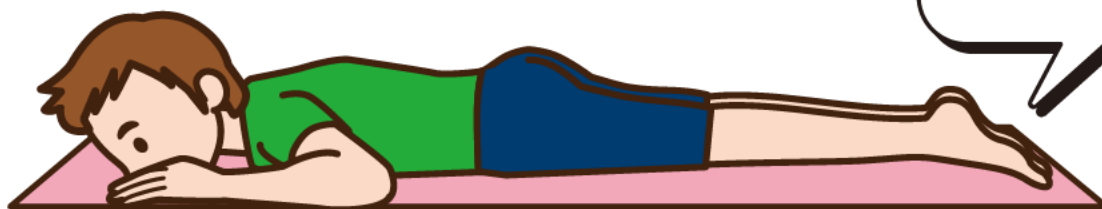
頭と肩を上げてひねります。



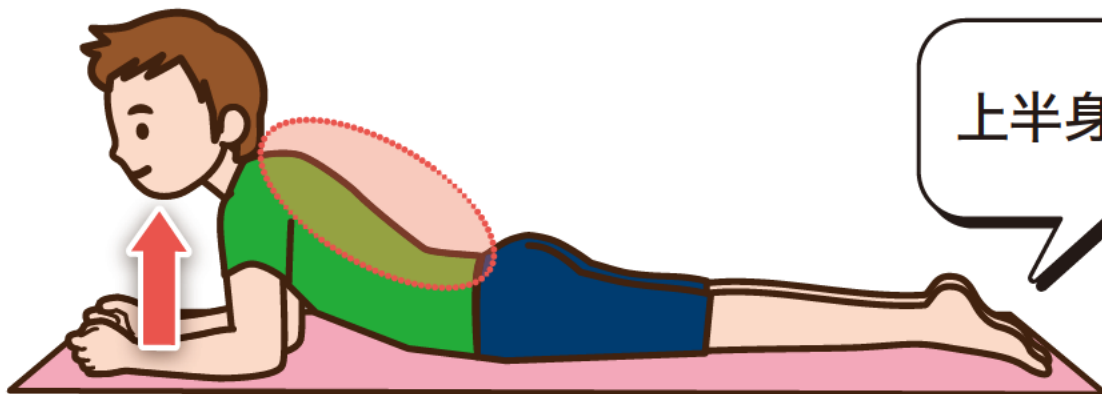
24

## 体幹の運動(前鋸筋・背筋群)

★★



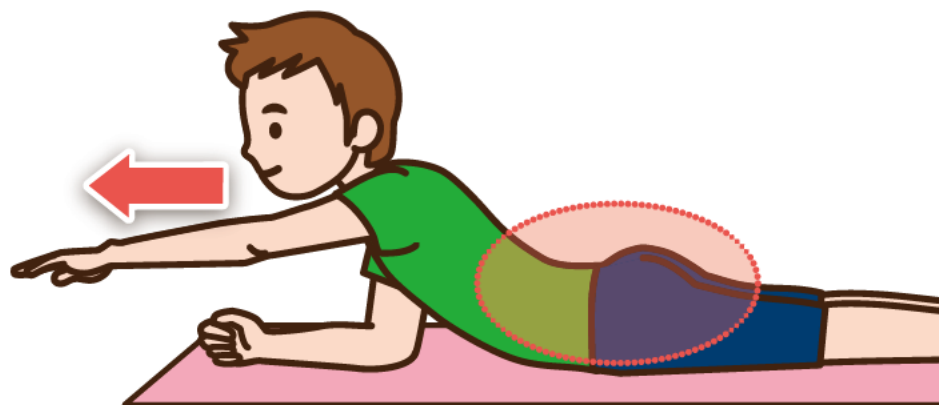
うつ伏せになり、肘を立てます。



上半身を起こして肘で支えます。



片方の手を前に伸ばしながら持ち上げます。



視線は前を向いたままを維持します。

