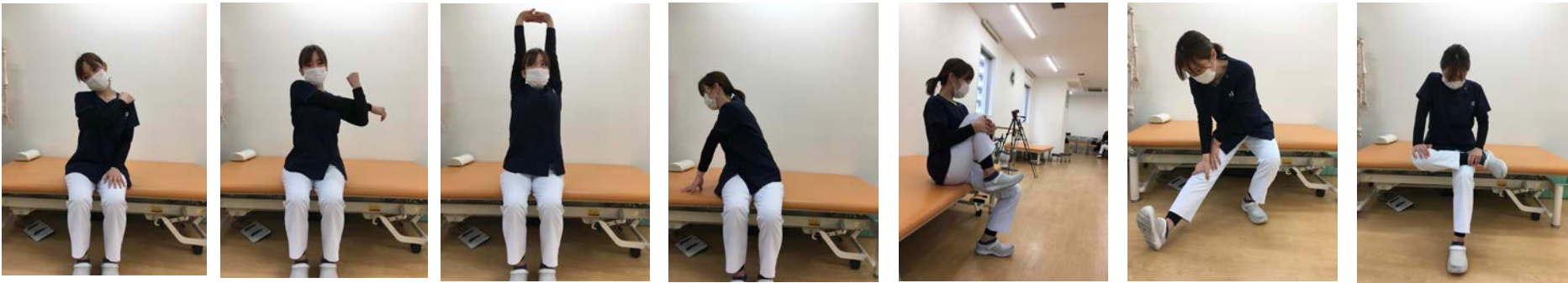


ストレッチ自主訓練メニュー

運動開始のポイント

- ・ 痛くないところから実施していきましょう
- ・ 毎日できない場合は週3回程度から始めます
- ・ 次のリハビリの日まで1週間続けてみてください

①首の運動 ②腕の運動 ③背伸び ④体を捻る ⑤足を曲げる ⑥ももの裏を伸ばす ⑦股関節を開く



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	コメント その日の体調、「散歩に出かけた、買い物に出かけた」等
月曜日									
火曜日									
水曜日									
木曜日									
金曜日									
土曜日									
日曜日									

できた項目に○をつけましょう。

例) 「今日は○番までできた。」 「実施後はすっきりした気分」

10秒以上ゆっくりと
左右両方実施します。

