

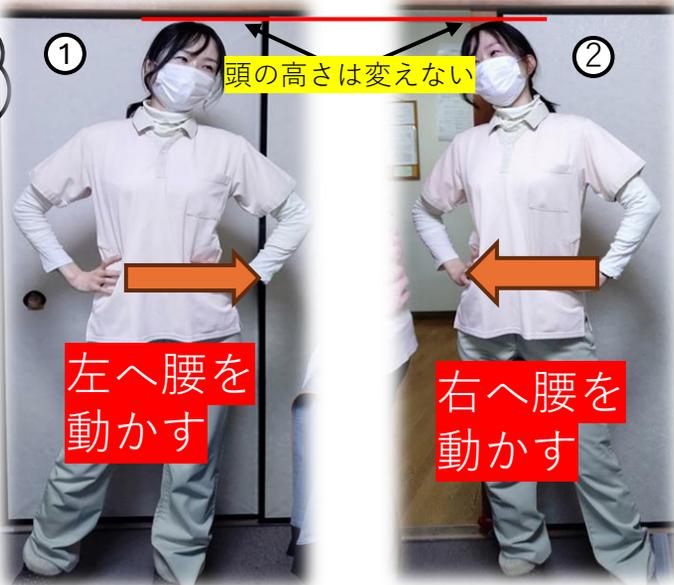
立ちっぱなしで疲れていませんか？

リクエストいただきました！

立つ姿勢が悪いと、腰、膝、足の裏などに過度な負荷がかかり、痛みが出てしまいます。身体の重心は骨盤で支える必要があります。

骨盤に重心を促す体操です

立った姿勢で骨盤を左右に動かします(①と②を繰り返す)



ポイント

- ①つかまりながらもOK
- ②膝や足の裏の力を抜く
- ③ゆらゆらとゆっくり動く



3/27 光が丘ローズガーデンにて

東京都看護協会立城北看護
ステーション
【リハビリチーム】

担当：築瀬(PT)・長石(PT)

散歩終えベッドに
はたと横になる杖を
頼りの九十二歳

ご利用者さまから
詩の投稿いただきました。
ありがとうございます。
ます。ご紹介します。