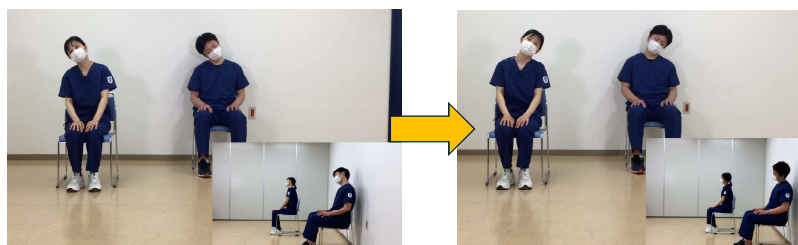


## ～自宅でできるおすすめエクササイズ～

国立国際医療研究センター リハビリテーション科作成  
2024.6.8

### 首のストレッチ（左右）

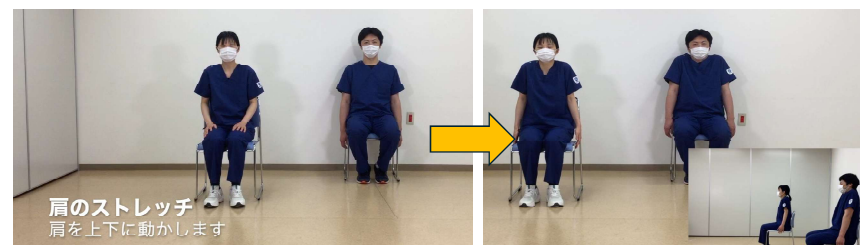


最後に首回しをしましょう

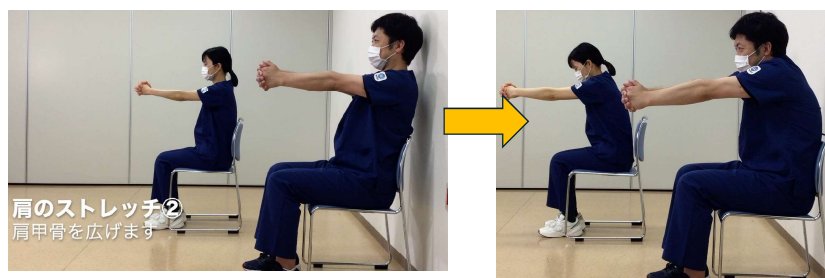
### 首のストレッチ（前後）



### 肩のストレッチ



### 肩のストレッチ②（前方）



### 体幹の側屈ストレッチ



## 体幹回旋のストレッチ



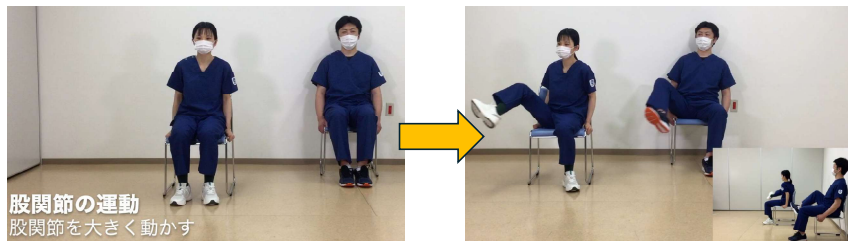
反対側も行いましょう

## 足のストレッチ



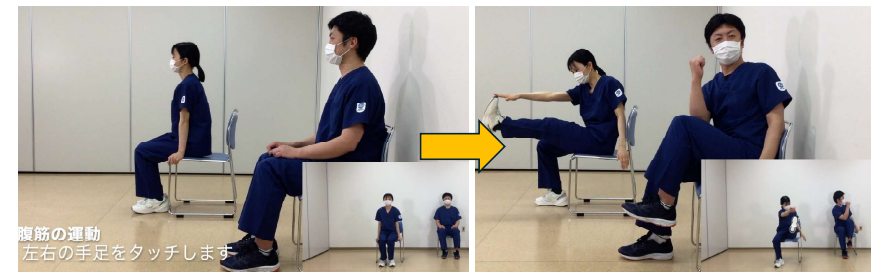
反対側も行いましょう  
(膝が伸びにくい方は写真の男性のように無理せず行いましょう)

## 股関節の運動



反対側も行いましょう

## 腹筋の運動①



反対側も行いましょう  
(膝が伸びにくい方は写真の男性のように無理せず行いましょう)

## 腹筋の運動②



反対側も行いましょう  
(もも上げが大変な方は写真の男性のように  
体を前後に行いましょう)

## 腹筋の運動③



反対側も行いましょう

## 股関節内転の運動

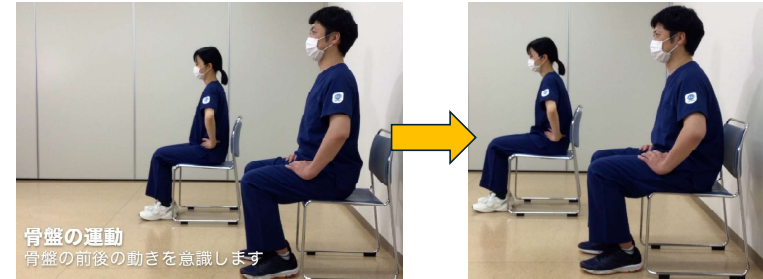


手でおさえて、ひざを閉じるように力をいれましょう

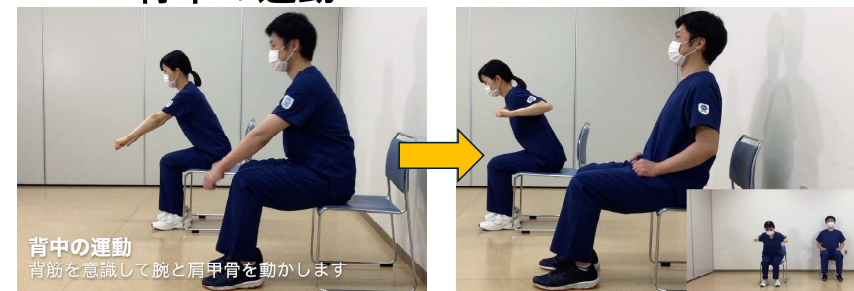
## 肩周りの運動



## 骨盤の運動



## 背中中の運動



前屈をキープするのが難しい方は、写真の男性のように体を起こした状態で行いましょう

～最後に～

ここで紹介した運動は一例です。  
いろいろな運動がありますので、医師や理学療法士などと相談して下さい。