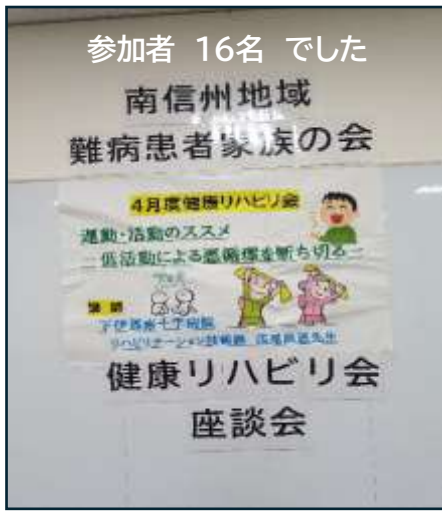


4月23日 南信州地域患者家族の会 健康リハビリ会 座談会



会冒頭の松尾代表の挨拶



健康リハビリ会なので車座になって和気あいあい



下伊那赤十字病院 リハビリテーション技術課 瓜尾先生



姿勢を正して大きく手を開いて
あげて後ろにそりましょう



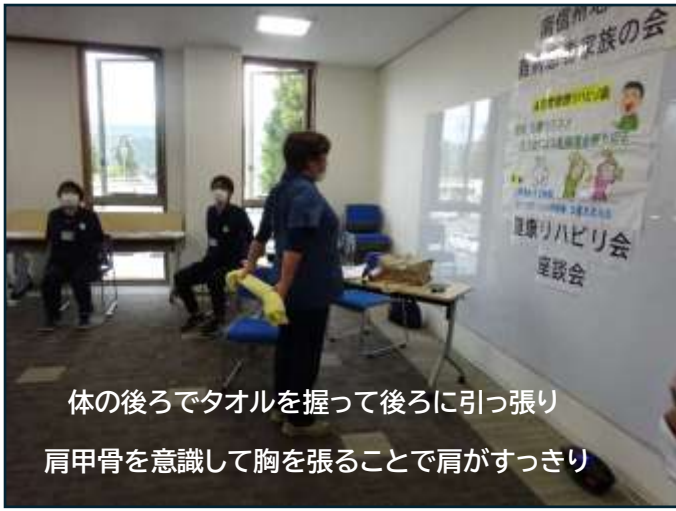
まず座っての体操は姿勢が大切です



さあ！タオル体操の時間です！



座って行う体操は息を止めないで姿勢よく



体の後ろでタオルを握って後ろに引っ張り
肩甲骨を意識して胸を張ることで肩がすっきり



タオルで脇のばしで背中引き締め 猫背予防



タオル上げ下げで姿勢を改善、肩こり解消！



脚のストレッチと腕の筋力強化 タオルで足裏に
かけて引っ張り上げます。



立ち上がり移動練習は正しいやり方で自分のペースで！



立ち上がり移動練習の見本 イスやテーブルを活用



宮澤 PD 友の会県支部長による ヴィアレブ(持続性皮下注)
携行機器の実使用者としての貴重な体験説明の座談会



立ち上がり練習は重心移動を意識して