

自宅で簡単リハビリ



脳血管障害シリーズその①



1日15回×2セット

両腕挙上

麻痺側の肩関節可動域
改善が期待できます



1日20回×2セット

足上げ運動

麻痺側の下肢の筋力強化が
期待できます。歩行やなどが
楽になる事が期待できます



1日20秒×2回

足首曲げ

麻痺側足関節の
可動域改善に
期待できます。

リハビリデイサービス あうるスクエア

TEL 045-367-9301 FAX 045-367-9302