

上肢（指）の自主トレーニング

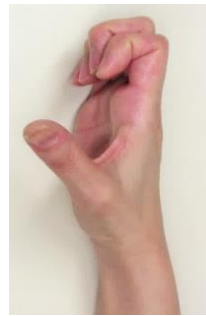
朝 昼 晩 1日3回、各動作を5秒ずつ、繰り返して行いましょう
自宅での自主トレは、お風呂上りで関節が温まった直後が有効です



指を伸ばします



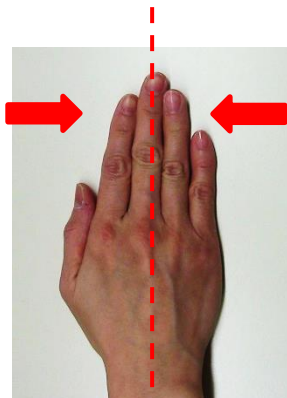
根元の関節だけ曲げます



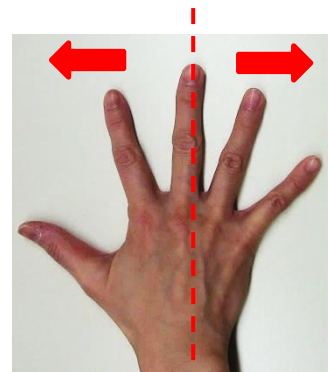
指の2関節だけ曲げます



拳を作ります



指の間を閉じます



指の間を広げます



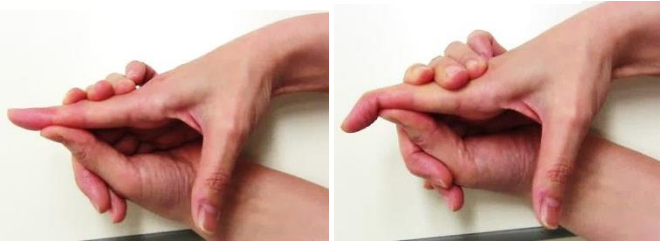
親指と人差し指で○を作ります、次に他の指と順番に○を作ります



皮膚を内側・外側に寄せたり、引っ張ったりします



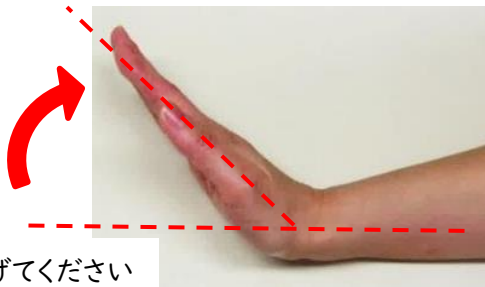
第1関節のみ、曲げ伸ばしします



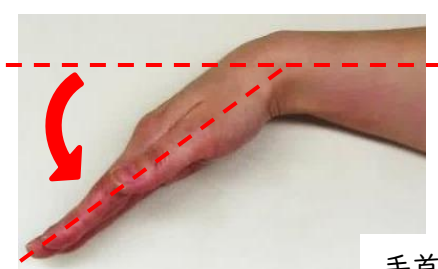
第2関節を曲げ伸ばしします



テーブルの端を握り、
人差し指を伸ばします



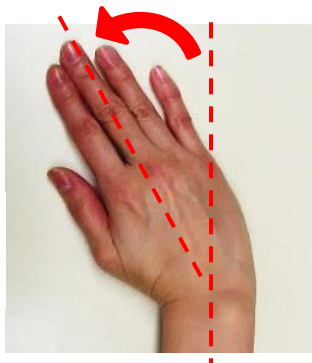
手首を上げてください



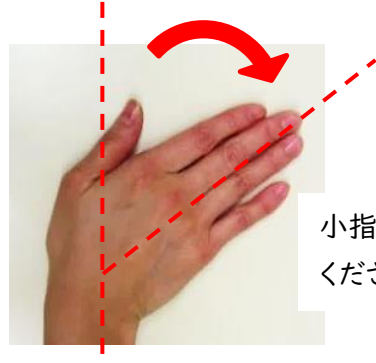
手首を下げてください



親指側に曲げて
ください



小指側に曲げて
ください



手首を回転させて
ください



ペンを持ち、前後(左右)に
投げる動きをしてください

