

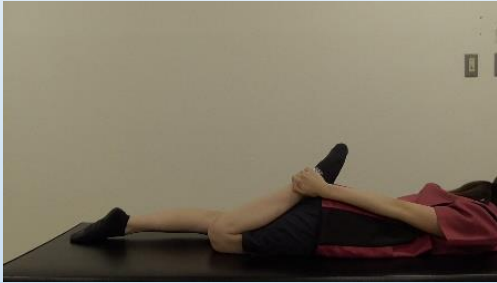
膝関節のリハビリテーション

QRコードをスマホなどで読み込むと、動画で視聴できます

※動画再生にかかる通信費は自己負担です。ご了承頂きますようお願い致します

もも前のストレッチ（20秒）

- ・うつ伏せになり、膝を曲げます



もも裏のストレッチ（20秒）

- ・膝を伸ばして前屈します



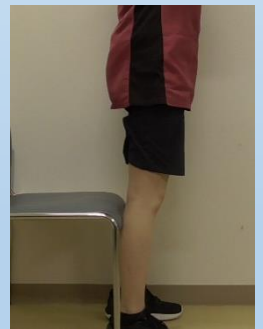
もも前の筋力訓練①（20回）

- ・背筋を伸ばして膝を伸ばします



スクワット（10回）

- ・手を使わず椅子から立ち上がります



もも前の筋力訓練②（10回）

- ・膝の下にタオルを置きます
- ・背筋を伸ばし、タオルを潰すように力を入れます



頑張りましょう！！
スタッフ一同