

スリング運動



上肢交互

使い方

両手でスリングを握り、手を上下に動かします。

作用

肩関節の効果的な動かすことで肩こりの軽減や背中の筋肉を動かすことにより腰痛の軽減をも効果的です。日常動作のなかで高いものがとれるようになります。また、握力なども向上していきます。



下肢リラクゼーション

使い方

両足をスリングにのせ、リラックスします。運動の苦手な方でも出来る運動です。

作用

内転筋をゆっくりと動かすことにより、歩行時のふらつき防止にも役立ちます。また、これにより心臓に返す血液量が増えむくみの軽減などにも効果的です。



腰部リラクゼーション

使い方

背部の筋肉をゆっくりと伸ばすことにより腰痛軽減につながります。腰痛がひどい方でも無理なく始められるストレッチです。

作用

脊柱起立筋、広背筋など背部筋のストレッチに効果的です。



エアボード

使い方

軟かいボードの上に立ちバランス向上を目指す運動です。

作用

バランスを鍛えることにより歩行時のふらつき防止や椅子から立ち上がりの動作など安定していきます。