

愛南はつらつ介護予防体操

ペットボトル体操



① 前方へひじを曲げずに持ち上げる



② 体の側面から肩の高さまで上げる



③ 肩の上から頭上へ持ち上げる



ペットボトル2本
中身を調整して
使いましょう



④ ひじを固定して外側・内側へ動かす



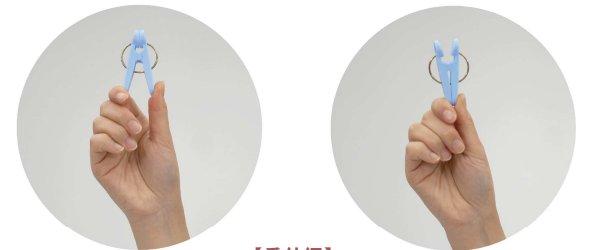
⑤ ひじを曲げて上げ下げ



⑥ 手首の動作



⑦ キャップの開閉



【番外編】
洗濯バサミを使って
指先の運動