

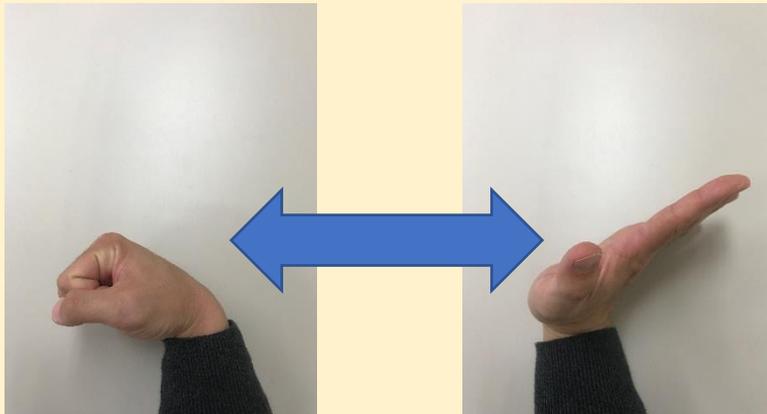
自宅でできる元気体操 手②



外在筋・・・肘から手首の間にある筋肉で手や指の関節を固定する筋肉

① 手首と指の屈伸運動

手首を曲げながら指も曲げる
手首を反らしながら指も反らす
これを交互に繰り返す



② 手首を左右に倒す運動

指を伸ばし、手首をまっすぐにした状態で、手首を親指側と小指側、交互に倒す

