

✿ タオル体操を行いました ✿

機能回復訓練、日常生活動作の向上を目的としてタオル体操を行いました。お部屋で一人の時も出来るように、身近なタオルを使用しての運動です。手先を使う動作、肩甲骨の上方回旋を促すストレッチ、ズボンを履く動作で足上げと股関節を動かします。タオルを結んで開いたり、引っ張ったり伸ばしたりと、日常生活で使用する筋肉を刺激する体操を行いました。終わるころには汗が滲み、「もう疲れた～！！」との声が聞かれました((´▽`))

