

座ってできる 杖の体操

注意

- ・痛みのない範囲で行ってください
- ・杖先が滑らないよう気をつけましょう

① 体をひねる

* 杖を体の横に倒す



② 体側を伸ばす

* 杖を体の横に倒す



③ 杖を頭の後に

引き込む



④ 杖を肩に

担ぎ体をひねる

