

■ (右片麻痺) 肩のセルフストレッチ2



座って手を組み腕を前に出します。
麻痺側の右手を下からすくうように持ちます。



床に近いところまで腕を下げます。
写真のように腕を下げると肘が伸びやすくなります。



ゆっくりと上げていきましょう。



天井に向かって高く腕を上げます。