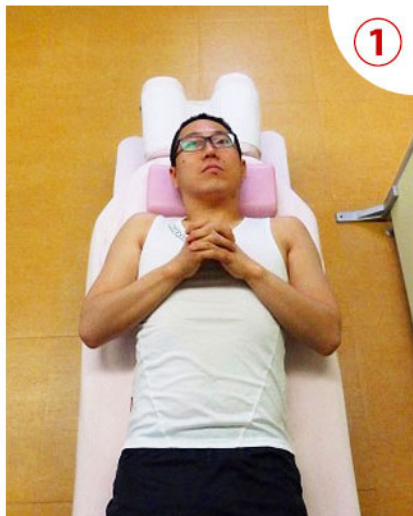


(右片麻痺) 肘関節のセルフストレッチ 反復することで肘関節が硬くなるのを防ぎます。



胸の前で手を組みます。



天井に向かって肘を伸ばしその状態で10秒数えます。