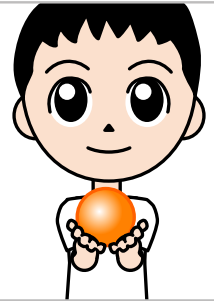




## エクササイズ ひじから下を回してみよう

ドアノブを回すときと同じひじの運動です。  
わきをしめて行いましょう。

**STEP1** ボールを用意します。

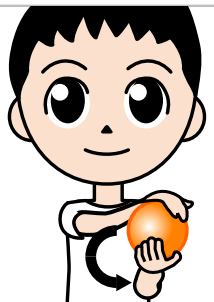


**STEP2** 左ひじと左肩の位置を動かさずに、  
ボールを左の手のひらに乗せます。



POINT

左ひじは90度に曲がっている状態だよ。

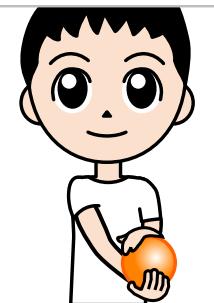


**STEP3** ボールを回します。



POINT

しっかりわきをしめて、反対側の手は軽く添えよう。

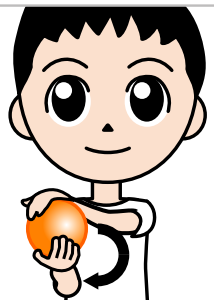


**STEP4** 右ひじと右肩の位置を動かさずに、  
ボールを右の手のひらに乗せます。



POINT

右ひじは90度に曲がっている状態だよ。

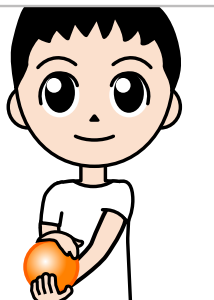


**STEP5** ボールを回します。



POINT

ドアノブを回すときと同じ運動です。



東京大学 医科学研究所 関節外科  
**竹谷 英之** 先生



東京大学 医科学研究所 理学療法士  
**後藤 美和** 先生