



しっかりとがんばって
くださいね！！

手の自主トレーニング表



あ
ゝ



う
ゝ



え
ゝ



い
ゝ



おお
～!!

手と手くびのエクササイズ



SUBARU

指の屈伸

指の屈伸運動



ポイント

1. 腕をひねって手のひらを上に向け、指を曲げます。
2. 指を伸ばし、痛みを感じない範囲でなるべくたくさん繰り返しましょう。

四方向への動き



親指方向への曲げ



手の持ち上げ



小指方向への曲げ



ポイント

1. 手首から先だけを動かして、手をテーブルから持ち上げ、次に下ろします。同じ動作を繰り返してください。
2. 手をテーブルから少し持ち上げて、左右に動かします。手首から上は動かさないでください。

手首のリフト

手首の屈曲



ポイント

腕は持ち上げず、手首から先だけを動かすように注意します。手を下ろし、また同じ動作を繰り返してください。

手首ひねり



交互にひねります



ポイント

1. 肘を曲げて立ち、軽くこぶしを握ります。
2. 手首と前腕をひねり、こぶしを体のほうに向けます。
3. 次に、こぶしを外に向けます。

親指運動

母指の外転



ポイント

1. 親指を小指のほうに持っていきます。
2. 次に、親指を逆の方向に伸ばし、人差し指から出来るだけ遠ざけてください。

グリップ

握力をつける運動

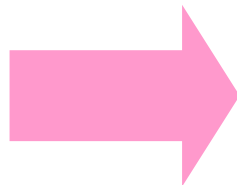


ポイント

腕をテーブルの上ののせます。柔らかいボールを握りしめ、指を使って手のひらでまわしたり、握りしめたりしてください。

手のストレッチ

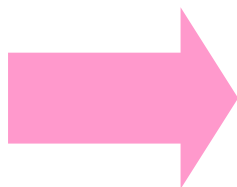
指・肘を曲げる筋肉のストレッチ



ポイント

両足を肩幅くらいに広げ、足を伸ばし、両手のひらはテーブルにぴったりつけます。肘を軽く曲げ、その肘を少し押し戻すように、手首に体重をかけながら、体を前に傾けます。肘が伸びにくい場合は、元気な手で手伝ってあげてください。

手を伸ばす筋肉のストレッチ



ポイント

1. 伸ばしたい方の手のひらを上に向け、逆の手で全部の指を手のひらのほうに曲げます。
2. 伸ばしたい方の手の指をすべて手のひらに丸め、逆の手で包み込んで、手首を痛みのない範囲で出来るだけ内側に曲げます。

手首の筋力強化



- ①手のひらを持ち上げ ②手の甲を持ち上げ ③親指方向への持ち上げ

ポイント

1. 手のひらを上に向け、手首から上げ下げする動作を何回か繰り返してください。
2. 手のひらを下に向け、手首から手を持ち上げ、そして下げます。
3. 手を横に向けて、親指方向へ上げます。