

## Wrist Flexor Stretch 手関節屈筋群ストレッチ

目的：手首の前側を伸ばす。



方法：膝立ちになる。

身体の前にハーフローラーを用意する。

平らな面を上にして床に水平に置く。

指先が膝のほうを向くようにして、手掌をハーフローラーに置き、前傾姿勢をとる。

殿部をゆっくり踵に向かって下ろす。

保持：            秒            反復：            回            頻度：            回 / 日

個人指導 / 注意：

患者名：

日付：

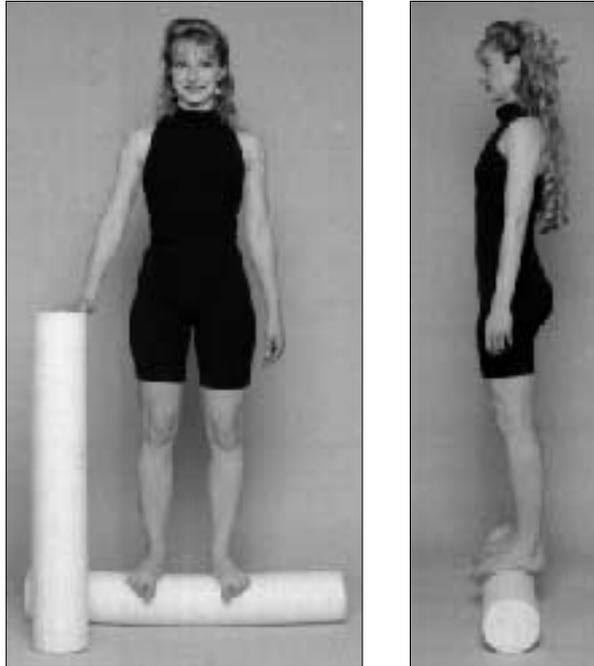
担当者：

Standing Neutral Position, Advanced

## 立位での中間位

[ 上級 ]

目的：障害予防目的に最適な姿勢での筋力強化。  
バランス反応の向上。



方法：バランスをとるために必要であれば、フルローラーを身体の前に垂直に立てる。

床に水平に置かれたフルローラーに、足を肩幅に開いて立つ。

立位で脊柱の自然な湾曲を保持する。

バランスを保つため、両腕を身体の横に広げる。

保持： 秒 反復： 回 頻度： 回 / 日

個人指導 / 注意：

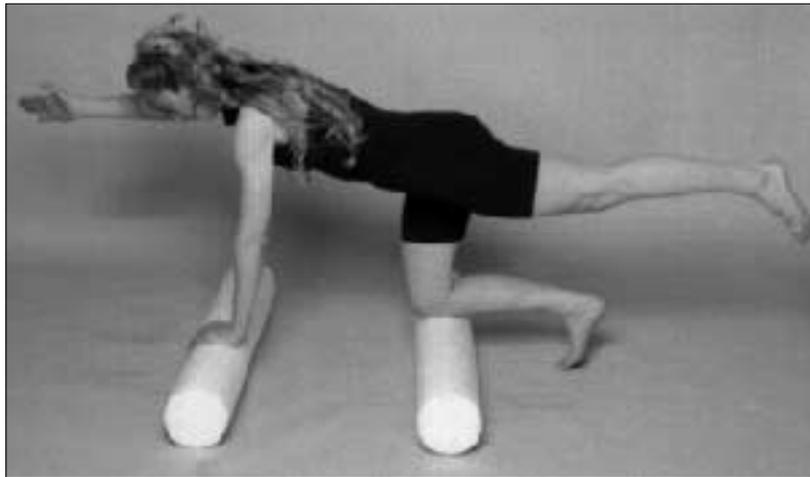
バリエーション：上記と同じだが、ハーフローラーの平らな面の上に立つ。

患者名：	日付：
担当者：	



## Quadruped Neutral Position 四つ這いでの中間位

目的：障害予防のため、適切な姿勢での筋力強化。



方法：膝をつく。

膝の下にフルローラーを置く。

身体の正面に2つ目のフルローラーを床に水平に置く。

身体を前に倒して両手を2つ目のフルローラーの上に置く。

頭部と身体のアライメント（頸部のアライメント）と、腰の自然な湾曲を保持する。

保持：            秒            反復：            回            頻度：            回 / 日

個人指導 / 注意：腰を反らさない、または猫背にならない。

患者名：	日付：
担当者：	

## Supine Cervical Stabilization with Shoulder Flexion

# 背臥位での肩関節屈曲による 頸部スタビリゼーション

目的：腕と頸部の筋力強化。



方法：膝を曲げた状態で、横向きに寝る。

フルローラーの上に転がるようにして仰向けになり、両足を床に平らにつける。

小さなボールを頭の下に置き、フルローラーの両側に腕を置く。

片腕を頭上に上げる。

その腕を床に下ろす。

反対側で繰り返す。

保持：            秒            反復：            回            頻度：            回 / 日

個人指導 / 注意：

患者名：

日付：

担当者：

## Sidelying Hip Extension 側臥位での股関節伸展運動

目的：股関節の関節可動域の拡大と筋力強化。



方法：横向きに寝る。

上になったほうの膝を曲げ、足を短いフルローラーの上に置く。

膝を曲げたまま、足を身体の後ろに伸ばしていく。

反対側で繰り返す。

保持：            秒            反復：            回            頻度：            回 / 日

個人指導 / 注意：

患者名：

日付：

担当者：