

<家庭でできる体操>



肩の筋肉を動かす運動 回数5回程度

肩をあげてストンとおとす

手を肩におき、肘を大きく回し、肩を外と内にまわす



ふくらはぎとすねの筋肉を鍛える運動 各10回程度

かかとを上げておろす

つま先をあげておろす