

# 手足ポッカポカ体操



## ■手のストレッチ

手のひらを押し出すように  
20秒キープ！を5～6回



ここを  
伸ばすように！



こぶしを  
押し出すように  
20秒キープ！を  
5～6回

## ■足のストレッチ

①足をのぼして座る

②両足の指を大きく開いたり、グーを作るように閉じたりを繰り返す  
余裕があれば、グー、チョキ、パーの足指じゃんけんに挑戦！



～効果～

冷え性対策

手足の血行を促進します



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科