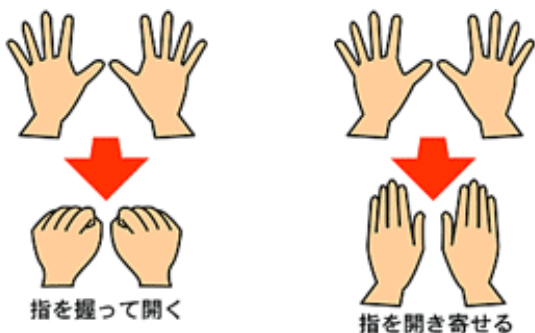


リウマチセンターだより

寒さやコロナの影響により、外で運動することが難しい状況にあります。家の中でできる運動をご紹介します。

手指の運動



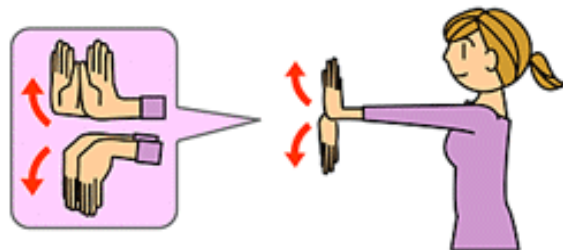
握力の運動



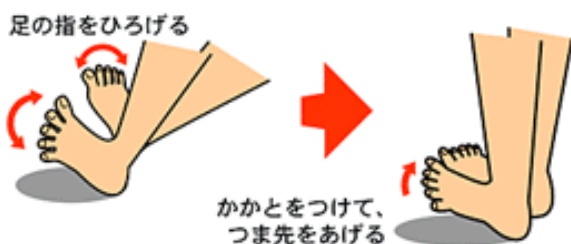
手の指先でつまむ運動



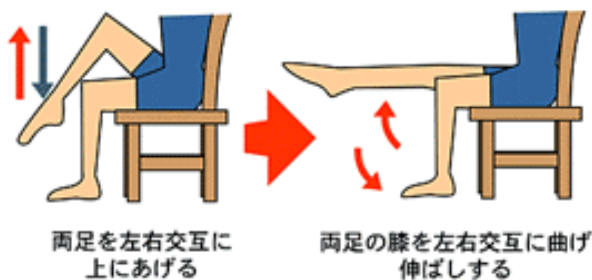
手首の運動



足指の運動



膝関節の運動



股関節の運動



※2015年11月から2016年3月までのリウマチセンターだより掲載分を再編集いたしました