

手、指、腕の筋肉

手を握るときに使う腕や手指の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

しぼりきるようにすると
胸や指を伸ばすため
の筋肉も使う

タオルを4分の1の長さ
に持ち、両手でしっか
りしぼる。

日常で布巾や雑巾をし
ぼるときも、しぼりきる
ようにしてみましよう

