

# 棒転がし運動



## 1. 手指



手の平と指先で  
棒を転がしましょう！

## 2. モモ～足裏

モモ



ふくらはぎ



足の裏



指先



つちふまず



かかと

※サランラップの硬い芯や小さい硬いボールで代用できます。

効果：血流の改善や筋肉や脳へ刺激が入り  
高血圧・痛み・物忘れに効果的！！

(作成者：ひたさぽ豊見城 機能訓練指導員 新里PT)