

B2 体操 合掌（10回1セット）

1. 患者は座位の姿勢をとり術者は水パックをC7部分に当てる（底辺は上）



2. 両手のみぞおちの前で合わせて指先を天井に向けて目線は指先へ向ける。
（両手を合わせる力は最大限の力を入れる）

3. みぞおちの位置から力を最大限入れたまま合わせた両手を上に突き出していく
（この時、手を上げていくのと同時に手を見ながら目線も上に）

4. 肘を伸ばしきったら、両手を下ろして元の位置に戻してくる
（手の力は抜かずに同時に目線も下げていく）（この一連の流れで1回）

