

今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里 作業療法士 坪田 圭佑

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

肩こりを緩和・予防する体操

皆さん、こんにちは。まだまだ暑い日が続いていますね。脱水に気をつけるためにも、細めに水分を摂るようにしてくださいね。

今日は肩こりを緩和・予防する体操を紹介したいと思います。

① 椅子に深く腰掛け、身体の力を抜きます。



② 息を吸いながら肩を挙げ、息を吐きながら肩を下げます。



肩すくめ運動

① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばします。両手を組んで、肘を伸ばします。



② 息を吐きながら、背中を丸めていき、腕を前にだしていきます。5秒ほど息を吐いたら、元の姿勢にもどります。



肩すくめ運動