

# 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

## 横になったままできる腰痛体操

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、こんにちは。すっかり寒くなってきましたね。風邪をひかないように気をつけてください。

今日は横になったままでも出来る、腰痛体操を紹介したいと思います。

### 脊 柱 運 動

身体を支持するために必要な腹筋・背筋の強化と、良い姿勢を保つために必要な体操です。

- ①身体を楽にして、あおむけの姿勢で横になります。



- ②両膝を抱え、ゆっくりと胸に押し付けます。5つ数え、ゆっくりと足を伸ばします。



- ③両足を伸ばした状態から片膝を抱えて、ゆっくりと胸に押し付けます。5つ数え、ゆっくりと足を伸ばします。反対の膝を同様に行います。



- ④上記を無理のない範囲で、3回繰り返します。

※膝を抱えた時に膝や腰に痛みがある場合は、無理に行わないように気をつけてください。