

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

寝たままできる足の運動

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、新年あけましておめでとうございます。今年もお世話になりますので、よろしくお願ひします。

新年最初は、寝たまま行える足の運動を紹介したいと思います。

股関節の筋肉をほぐす運動

- ①あおむけになり、右の膝を胸まで引き寄せます（難しい方は、膝を両手で抱えて行ってください）。
- ②膝を引き寄せたまま、膝で円を描くように、右周りでゆっくりと5周動かします。（難しい方は、膝を両手で抱えて行ってください）。



- ③反対回しもゆっくりと5周行います。左足も同様に行います。

ヒップアップ

- ①あおむけになり、両膝をたてます。両手は頭の後ろで組みます。



- ②腰が痛くならない範囲でお尻を挙げ、そのまま5秒保ちます。



- ③これを10回繰り返します。