

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

座ってできる腰回りのストレッチ

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、こんにちは。まだまだ寒い日が続いていますね。風邪をひかないように、気をつけてくださいね。

今日は座ってできる腰回りのストレッチを紹介したいと思います。

腰回りのストレッチ

- ①椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。背筋を伸ばすことが大変な方は、背もたれにもたれてください。
- ②両手を腰の右にそえて、身体をゆっくり右にひねります。またゆっくり正面に身体を戻します。
- ③左も同様に行います。これを5～10回繰り返します。

