

# 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

## 座ってできる足首のストレッチ

皆さんこんにちは。4月になり、少しずつ暖かくなってきましたね。  
今日は座って行える足首の運動を紹介したいと思います。

### かかと上げ

- ①まず椅子に腰かけ、背もたれから背中を離します（この姿勢がえらい方は、背にもたれてください。）
- ②両足を閉じ、少し後ろにひきます。そのまま両踵をできるだけ高く上げます。10回を1セットとして、無理のない範囲で2～3セット行います。
- ③立って行う場合は、椅子や手すりにつかまり行います。ふら付いたり、身体がえらくなったら無理せず座って行います。

