

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

皆さん、こんにちは。5月になり、少しずつ暑くなってきましたね、今日は両足の外側にある筋肉を鍛える運動を紹介したいと思います。

足の体操（両足の外側にある筋肉を鍛えます）

- ① 自宅にある手すりや椅子につかまり、背筋を伸ばしてまっすぐに立ちます。手すりや椅子の高さが低すぎると、持ちづらく背中が丸くなりやすいので、注意して下さい。
- ② 右足をゆっくりと広げていきます。この時に息は止めず、膝を伸ばしたまま無理なく広げます。身体が横に傾かないように注意して下さい。10秒間静止します。
- ③ ゆっくりと右足を戻し、同じように左足も行います。片方5～6回ずつ、無理のない範囲で行ってください。

