

連載20

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。6月になってすっかり暑くなってきましたね。今日は寝ながら行える体操を紹介したいと思います。

ブリッジ:背中・お尻の筋の訓練

- ①あおむけで横になり、両膝を曲げます。



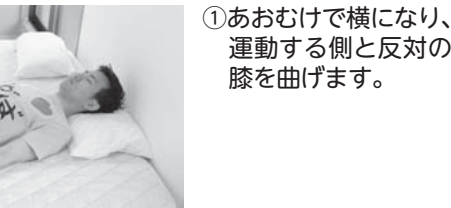
- ②お尻と膝に力を入れ、お尻を持ち上げます。



- ③5～10秒数えたらゆっくりお尻を降ろします。これを無理なく、3～5セット行います。

片足上げ:太ももの筋の訓練

- ①あおむけで横になり、運動する側と反対の膝を曲げます。



- ②運動する方の足の膝を伸ばしたまま、上に挙げます。



- ③5～10秒数えたらゆっくり足を降ろします。これを無理なく、3～5セット行います。

※腰に痛みを感じたら、無理せずにそこで終了して下さい。