

連載25

# 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



皆さん、こんにちは。10月に入って、少しずつ寒くなってきましたね。今月もタオルを使った体操を紹介したいと思います。

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

## 内転筋の運動

- ①椅子に腰かけ、背もたれから背を離し、背筋を真っ直ぐにします。



- ②小さく折りたたんだタオルを両膝で挟みます。タオルを挟みつぶすように力を入れ、5秒を5～10回繰り返します。

## 回転運動

- ①肩幅ほどに腕を広げ、折りたたんだタオルをつかみます。



- ②両腕を右に回転させます。

- ③左にも同様に回転させます。右・左交互に5～10回繰り返します。

