

連載26

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。今月もタオルを使用した体操を紹介したいと思います。今回のモデルは同僚の浅野さんをお願いしています。

モデル：浅野 岳

股関節を曲げる筋肉を鍛える運動



①椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。難しい方は背もたれにもたれて行います。



②タオルの両端を持ち、胸の下あたりの高さまで上げます。



③膝がタオルに付くように、片足ずつ太ももを上げます。これを20回行います。

足指と足裏の筋肉を鍛える運動

①タオルをしわがないように広げます。足の指出来るだけ広げ、タオルの上に乗せます。



②足の指の曲げ伸ばしを繰り返して、タオルを自分の方へたぐり寄せます。これを片足ずつ行います。

