

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、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

新年1回目は、ボールを使った体操を紹介したいと思います。

今回、モデルは同僚の浅野さんをお願いしています。

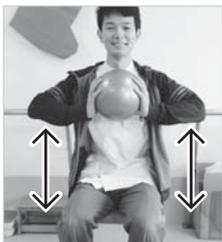
肩と身体を使った体操

モデル：浅野 岳

①両手でボールを掴み、肘をしっかり伸ばしたまま、肩の高さまでボールを上げます。



③今度は下にボールを動かして、また同じように肘を曲げていきます。これも10〜15回繰り返します。



④最後に、肩の高さまでボールを上げ、左右に動かしていきます。これも10〜15回繰り返します。



②そのままゆっくり肘を曲げていきます。これを10〜15回繰り返します。

