

# 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。7月になり、すっかり暑くなりましたね。脱水にならないように、水分はしっかり摂ってくださいね。今日は座ってできる足の体操を紹介したいと思います。

## 【つま先・踵上げ】



- ① 姿勢を正して座ります。両足つま先を上げ、少し保ってから元に戻します。これを5～10回繰り返します。
- ② 次に足を少し引き、踵を上げ、少し保ってから元に戻します。これを5～10回繰り返します。

※脛の筋肉とふくらはぎに力が入っているのを感じながら行いましょう。

## 【膝伸ばし】



- ① 片足の膝を、痛みがない範囲で伸ばし、足首を反らします。この状態を5秒ほど保って元に戻します。これを左右交互に4～10回繰り返します。

※膝の内側に力が入っているのを感じながら行くと効果的です。

モデル：杉浦 佳樹