

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。今年もリハビリ体操を紹介していきますので、よろしくお願いします。

今日も腰痛予防の体操を紹介していきます。新年1回目ですので、少し軽い体操を紹介しますね。

首のストレッチ



① 椅子に腰かけ、できるだけ真っ直ぐに座ります。
(写真①)



② こめかみに手のひらを当てて、頭と押し合います。
「1・2」で押し合い、「3・4」で力を抜きます。左・右3回ずつ行います。(写真②)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）

腹式呼吸



① 体を伸ばしたまま、口から息を吐いて、鼻から吸います。

② 吐くときにお腹をへこませ、吸うときから膨らませます。お腹の動きを意識しながら、3回行います。
(写真③)