

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。2月になり、まだまだ寒い日が続きますね。風邪が流行っていますので、体調管理には気をつけてください。

今日は腰痛予防のための体操を紹介したいと思います。



お尻上げ



1) 椅子に腰かけ、両手を横に広げます。右のお尻を、「1・2」で浮かせ、「3・4」で元に戻します。左のお尻も同様に行います。右・左と交互に2～3回行います。(写真①)

2) 両手を挙げる事が難しい方は、椅子の肘掛けなどを持って行ってください。「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）

背中ストレッチ



① 背中を前屈させ、膝を抱え込むように顎を引いてゆっくりと身体を丸めます。身体を丸めた状態で10を数え、ゆっくりと元に戻します。これを2～3回行います。

※ 背中や腰が痛くならない範囲で、身体を丸めてください。