

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。4月になり、少しずつ暖かくなってきましたね。今月も、先月に引き続き、床上で行う体操を紹介します。

片膝抱え



① 仰向けで横になり、片膝を立てます。(写真①)



② 両手で片膝を抱え、10数えます。腰が浮かないように注意しましょう。反対側も同様に行います。(写真②)

お尻上げ



① 両膝を立て、お腹の上に両手を置きます。(写真③)



② お尻とお腹に力を入れながら、「1・2」でお尻を浮かせ、「3・4」でお尻をもとに戻します。腰が痛くない範囲で、5～7回繰り返します。(写真④)