

連載51

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



今日は尿漏れを防ぐために必要な”骨盤底筋”を鍛える体操を紹介します。

股関節の内転運動



1) 椅子に腰かけ、両手で”グー”の形を作り、両膝の間に入れます。



2) 身体を少し前に倒し、両脚に力を入れ、両手を圧迫するように挟み続けます。10秒を5～6回行います。

ヒップアップ



1) ベッドに横になり、両膝を軽く曲げます。



2) 両脚を踏ん張り、腰が痛くない範囲で腰を持ち上げます。これを5～10回程行います。

モデル：松山 成和（理学療法士）