

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、背骨が丸くならないための体操を紹介をします。

※フェイスタオルを用意してください。

両腕の挙上



① 両手を肩幅ほどに開き、タオルを持ちます。(写真①)

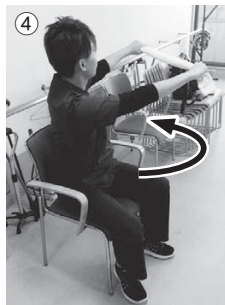


② 肘を伸ばしたまま、肩が痛くない範囲で両腕を挙げます。これを5～10回繰り返します。(写真②)

体幹の回旋



③ 肘を伸ばしたまま、肩と同じ高さまで、両腕を挙げます。(写真③)



④ ゆっくりと身体を回旋します。次に反対側に回旋します。左右交互に5回ずつ行います。(写真④)