

連載53

# 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



今月も背骨が丸くならないための体操を紹介します。

## 膝伸ばし



1) 椅子に背筋を伸ばしたまま腰かけます。(難しい方は背もたれにもたれてください)



2) 足が出来るだけ真っ直ぐになるように膝を伸ばし、5～10秒ほど数えます。右足・左足交互に10回繰り返します。

## つま先上げ



1) 両脚を揃えて、少し前に出します。



2) 無理のない範囲でつま先を挙げます。これを10～20回程繰り返し行います。

モデル：松山 成和