

今日からできるリハビリ体操

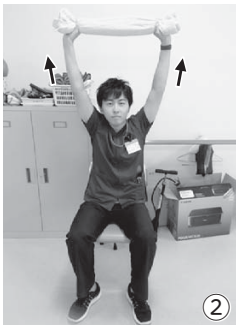
連載61

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



今日はタオルを使用した体操を紹介します。

肩の体操



①椅子に腰かけ、なるべく背筋を伸ばします。タオルを肩幅くらいに持ちます。

②背筋・肘を伸ばしたまま、1・2・3のリズムで両腕を上げます。そして1・2・3のリズムで両腕を下します。これを5～10回繰り返します。

骨盤の体操



①胸元まで腕を上げます。

②背筋・肘を伸ばしたまま、1・2・3のリズムで身体を右側に回旋します。そして1・2・3のリズムで元に戻ります。左側も同様に行い、右・左5回ずつ行います。