

# 今日からできるリハビリ体操

連載66

介護老人保健施設 生協わかばの里  
作業療法士 坪田 圭佑



今日は股関節周りの筋肉を鍛える体操を紹介します。

**腿上げの運動：脚の振出しに必要な大腰筋群を鍛えます。**



①立ったまま、椅子の背もたれを持ちます。この時、背筋は伸ばします。



②背筋を伸ばしたまま、左右交互に腿の上げ下げをゆっくり行います。計20回行います。

**脚を左右に広げる運動：歩行時のふらつきを抑える中殿筋を鍛えます。**



③④椅子の背もたれを持ち、背筋を伸ばしながら脚を真横へ開いて閉じます。

つま先は開かずにまっすぐのままにしてください。左右交互に20回行います。

モデル：松山 成和