

今日からできるリハビリ体操

連載67

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



今月は地面の蹴り出しに必要な筋肉を鍛える体操を紹介します。

股関節後部（大殿筋）の運動



- ①椅子の背もたれ・手すりなどを
持って、背筋を伸ばします。



- ②膝を伸ばしたまま、脚を後ろへ曲げます。右・左交互に20回行います。

モデル：松山 成和

膝関節後部の運動



- ①背筋を伸ばしながら膝を後ろへ約90°程度曲げます。右・左交互に20回行います。



- ②写真の様に膝を曲げすぎると、脚の痛みが出やすいので気を付けてください