

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



今日は体幹の柔軟性を維持するためのエクササイズを紹介します。

体幹の側屈運動



①背筋を伸ばして椅子に腰かけ、足はしっかりと床につけてください。両手は腰に当てます。



②身体を横に倒していきます。左右交互に5回ずつ繰り返して行います。

体幹の回旋運動



①背筋を伸ばしたまま、両手を胸の前に合わせます。



②そのまま腰を後ろにねじります。左右交互に5回ずつ繰り返して行います。

モデル：松山 成和

予告：5月号からは北病院リハビリ職員による「今日からできるリハビリ体操」が始まります。ぜひ、お楽しみに！