

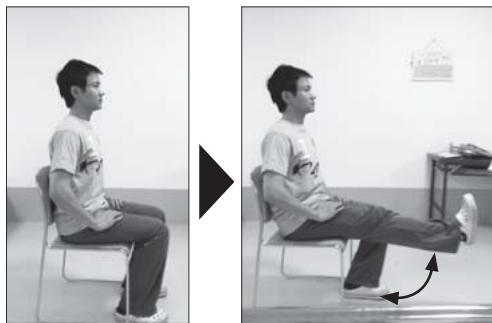
# 今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里 理学療法士 坪田 圭佑

最近めっきり寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？こんなに寒くなると屋外での運動が億劫になり、暖房がきいた部屋でゴロゴロしがちになりますよね。

こういう時には、屋内での運動が大切です。

今回は屋内で簡単にできる運動を2つ紹介したいと思います。



## 1《太ももの前側・腰》を鍛える運動

・椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。片足の膝を伸ばしたまま10秒維持します。次に反対の足も10秒行います。左右の足を10秒ずつを3～5セット行います。

※膝を伸ばしたときは、なるべく爪先を天井に向けてるようにします。



## 2《お尻の外側・腰の筋肉》を鍛える運動

・立位をとり、椅子の背もたれにつかまります。膝を伸ばしたまま右足を横に45° 上げて戻します（5回程度）。反対の左足も同様に行います。

※背筋を伸ばして行います。右足を5回行ってから、左足を5回行います。