

連載3

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

モデル:作業療法士 杉浦 佳樹

寒い日々が続き、腰が痛くなる方も多いと思います。

今日は座ってできる腰のストレッチを2つ紹介したいと思います。

※入浴後など身体を温めてから行くと、なお効果的です。



1. 腰と背中ストレッチ

- ①両足を肩幅程度に開いて、イスに座ります。
- ②上体を前に倒していき、胸を太ももに付けます。
腰から背中にかけての筋肉を伸ばすことができます。

2. 腰・臀部^{でんぶ}のストレッチ

- ①背もたれのあるイスに座ります。
- ②お尻が動かないようにして上体を右へひねって、手で背もたれを持ちます。
腰と臀部^{でんぶ}の筋肉を伸ばすことができます。

