

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



皆さんこんにちは。まだまだ寒い日が続きますね。風邪をひかないように気を付けてくださいね。

今日のご家庭のタオルを使った体操を紹介します。座ってできますので、立ち座りの難しい方にオススメです。背もたれを使わない方が、より効果的です。

- ①両手を肩幅ほどに開き、タオルをつかみます。
- ②そのままゆっくり肩が痛くならない所までバンザイをします。これを20回行います

- ③次にバンザイの状態ですらに体を倒していきます。これを10回行います。

- ④今度は左に10回倒していきます。

