

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。少しずつではありますが、暖かくなってきましたね。今日は寝ながらできる体操を紹介したいと思います。

枕上げ

①あおむけに寝て、両腕を伸ばして、頭の上で枕をしっかりとつかみます。



②肘を伸ばした状態から、ゆっくりとできるだけ枕が遠くを通るように、おへそに向かって腕を動かします。

③5～10回程度、体調・疲労に合わせて行ってください。



※枕が重くて上がらない・片腕しか上がらない場合、枕を持たずに行ってください。

効果：腹筋と肩周囲の筋力アップ・シェイプアップが期待できます。