

連載7

# 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。最近、すっかり暑くなりましたね。今日は肩こりを解消・緩和する体操を紹介したいと思います。肩こりの体操は以前にも紹介しましたが、今回は別の体操を紹介します。

## 1 肩すくめ運動

① 背筋を伸ばして肩の力を抜きます。



② 両肩を同時に耳につけるような気持ちですくめまします。上下にゆっくりと5〜10回行います。



## 2 肘あおぎ運動

① 背筋を伸ばして、頭の後ろで両手を組みます。両肘を前で閉じた状態から開始します。



② ゆっくりと両肘を外側に開きます。ゆっくりと5〜10回行います。

