

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。すっかり暑くなってきましたね。

夏バテを防ぐためにも、しっかり食事や水分を摂ってくださいね。

今日は膝痛に対する体操を紹介します。

②痛みが強くない範囲で、おへそを太ももに近づけます。これを20秒保持します。
左右交互に3〜5セット行います。



①椅子に腰かけ、伸ばしたい方の足を椅子に載せます。



太ももの後ろを伸ばす

②伸ばしたい足を後ろにひき、踵をつけたまま20秒保持します。
左右交互に3〜5セット行います。



①両手で椅子の背もたれや机につかまります。



ふくらはぎを伸ばす