

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。暑い日が続いていますね。夏バテしないように、しっかりと食事と水分を摂ってくださいね。今日は立位でのふらつきを少なくするための、足腰を鍛える体操を紹介したいと思います。

足腰強化運動（臀部の筋肉を鍛えて、左右のふらつき改善）

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばします（浅く座ることで、太ももが動かしやすくなります）
- ② 片足を上げて、ゆっくりと外側に開きます。
- ③ 開いたほうの足をゆっくりと元の位置に戻します。これを左右交互に10回行います（股関節に痛みのある方は、できる方の足のみ行ってください）



セルフケア（太ももの前・裏側の筋肉を鍛えて、前後のふらつき改善）

- ① 椅子に浅く座り、右足の上に左足を乗せ、足首を組みます。
- ② 息を吐きながら、左足を手前に、右足を前に、お互いの足を押し合います。7秒ほど行ってください。
- ③ 足を組み替えて同様に行います（息を吐きながら行うことで、血圧の上昇を防ぎます）

