

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 作業療法士 坪田 圭佑

椅子に座ってできる足首の運動

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、こんにちは。だんだんと寒くなってきましたね。体調を壊さないように、しっかり食事と睡眠をとってくださいね。また適度な運動をすることも大切になってきます。今日は椅子に座って簡単にできる、足首の運動を紹介したいと思います。

- ① 椅子に深く腰掛け、身体のを抜きます。
- ② 左足から、足首が痛くない範囲で外に広げます。これを10回繰り返します。



- ③ 10回繰り返したら、今度は反対の足も同じように行います。



足首の回旋運動

- ① 椅子に深く腰掛け、両足を揃えます。



- ② 足首が痛くない範囲で爪先をあげます。これを20回行います。



爪先上げの運動