

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

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

腰痛体操

皆さん、こんにちは。すっかり寒くなってきましたね。外に出る時は厚着をして、風邪には十分に気をつけてくださいね。

今日も自宅でできる腰痛体操を紹介したいと思います。

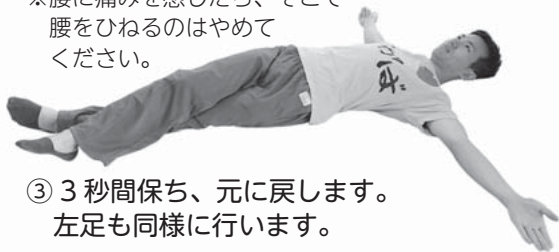
腰をひねるストレッチ

- ①あおむけになり、両手を広げます。



- ②右足を交差させて、右足の先が床につくよう腰をひねります。この時なるべく上半身は床につくように気をつけます。

※腰に痛みを感じたら、そこで腰をひねるのはやめてください。



- ③ 3秒間保ち、元に戻します。左足も同様に行います。

腹筋を鍛える運動

- ①あおむけになり、軽く両膝をたてます。



- ②おへそをのぞきこむように上半身をゆっくり起こします。

※腰に痛みを感じたら、そこでやめてください。

