

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

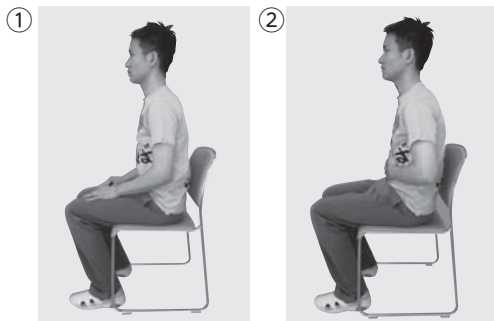
モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

皆さん、こんにちは。まだまだ寒い日が続いていますね。風邪をひかないように、暖かい恰好をしてしっかりと食事を摂ってくださいね。

今日は座って簡単に出来る、お腹と胸の体操を紹介します。

お腹の体操

- ①椅子に深く腰かけ、背筋をまっすぐにします。(背筋を伸ばすことがえらい方は、背もたれに持たれて下さい。)
- ②手を軽く組み、お腹にあてます。お腹と手の力比べをするように、お互いに力を入れ合います。



胸の体操

- ①お腹の体操を同じ様に椅子に腰かけます。
- ②両手を胸の前で合わせ、お互いに押し当てます。

