

連載21

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。7月になって、ますます暑くなってきましたね。先月に引き続き、今月も寝て行う体操を紹介したいと思います。

だいでんきん

大臀筋トレーニング

(歩行時にブレーキとして働く)

- ①両膝を曲げた状態で、横向きに寝ます。



- ②上にある足を、痛みが無い範囲でゆっくり外に開きます。お尻が後ろに下がらないように注意して下さい。
- ③足をゆっくり降ろします。これを5～10回行います。反対側の足も同様に行います。

ちゅうでんきん

中臀筋トレーニング

(歩行時に身体が左右にふらつかないようにする)

- ①両膝を曲げた状態で、横向きに寝ます。



- ②上にある足の膝を伸ばして、お尻の方へ引きながら上に上げます。
- ③足をゆっくり降ろします。これを5～10回行います。反対側の足も同様に行います。