連載23 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。8月になってますます暑くなりましたね。熱中症にならないためにも、水分はこまめに摂ってくださいね。

今日はバスタオルを使用した体操を紹介したいと思います。

深呼吸

①腕を肩幅ほどに広げ、タオルをつかみます。

②息を吸いながら腕を上げ、吐きながらおろします。これを3～5回ほど繰り返します。

肩周りの可動域・筋力を向上させる

①左手を頭の後ろに、右手は腰にあて、バスタオルを持ちます。

②ゆっくりと息を吐きながら、左手を真上に持ち上げます。左手を戻したら、これを3回行います。反対の腕も行います。

※負担が大きい運動になりますので、無理せず行ってください。肩に痛みがあれば、痛みのない範囲で行ってください。