

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



皆さんこんにちは。9月になってもまだまだ暑い日が続きますね。体調を崩さないように、冷房の調節はこまめに行って下さいね。

先月に引き続き、今月もタオルを使用した体操を紹介したいと思います。

モデル：作業療法士 杉浦 佳樹

身体の側屈

- ①椅子に腰かけ、背筋を伸ばします。腕をしっかり伸ばし、両腕を挙げます。



- ②腕を伸ばしたまま、身体を横に倒し、10秒止めます(痛みがあればそこで止めてください)。左右2~3回行います。



身体の回旋

- ①腕をしっかり伸ばし、肩の高さまで両腕を挙げます。



- ②そのまま顔と身体を横にひねります。そのまま10秒キープします(痛みがあればそこで止めてください)。左右2~3回行います。

