

# 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。12月になって、風邪が流行る時期になりましたね。うがい・手洗いをしっかりやって風邪の予防に気をつけてください。

今日は座ってできる肩の運動を紹介します。この運動で肩の動きが良くなり、胸を張ることで姿勢も良くなります

## 頭・肩タッチ

モデル：杉浦 佳樹



①肘を出来るだけ後方に引き、胸を張ります。両手で後頭部をタッチします。



②その後腰もタッチします。



③次は、右手は後頭部タッチ、反対の左手は腰をタッチします。



④最後にさっきとは逆に、右手は腰を左手は後頭部をタッチします。以上の流れを5～10回ほど繰り返して行います。

※なるべく背中が丸くならないように、胸を張って行います。肩に痛みが出ないように、無理のない範囲で行うようにしましょう。