

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。まだまだ寒い日が続きますね。風邪をひかないように気をつけてください。

今回は座ってできるストレッチを紹介したいと思います。

首のストレッチ



- ①椅子にまっすぐ前を向いて座ります。
- ②右手で頭を支えながら、ゆっくり頭を右に倒していきます。痛みが無いところで止め、そのまま10秒数えます。

- ③次は左手で頭を支え、左にゆっくり倒していきます。これを左右5回ずつ繰り返します。

胸と肩と脇のストレッチ



- ①両手を組み、天井に向かって真っすぐ伸ばします。痛みが無いところで止め、そのまま10秒数えます。

- ②今度は同じようにまっすぐ伸ばしたら、伸ばした手を右に倒します。痛みが無いところで止め、10秒数えます。左も同様に行い、左右5回ずつ繰り返します。

モデル：杉浦 佳樹