

連載30

# 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。3月になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。暖かい服装で、風邪をひかないように気をつけてくださいね。今月も前回と同様に、椅子に座ってできる体操を紹介したいと思います。

## お尻上げ：腕・足・お尻の筋力アップ



①椅子に楽に腰かけます。



②両手で椅子の横(肘掛)を握り、両足を少し手前にひきます。両手は支えたまま、少しお辞儀をするようにお尻を浮かせます。4秒かけてお尻を上げていき、4秒かけて下におろします。これを10回繰り返します。



③両足を少し前に出すと、さらに負荷がかかり、腕と足を鍛えることができます。出来る方はこれも10回行って下さいね。

モデル：杉浦 佳樹