

連載31

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



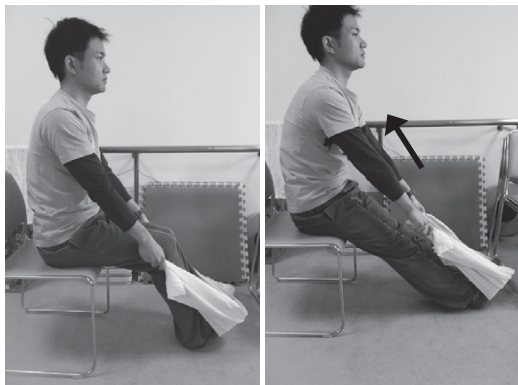
皆さん、こんにちは。4月になって暖かくなってきましたね。今日はタオルを使ってできる体操を紹介したいと思います。

二の腕を伸ばす運動



- ①背筋を伸ばして、椅子に座ります。
- ②タオルを背中側で持ち、下側の手を引っ張ります。上側の肘を出来るだけ閉じ、上に向けることを意識します。これを10秒行います。
- ③左右の手を持ち替えて、同様に10秒行います。

アキレス腱を伸ばす運動



- ①膝を伸ばしたまま、つま先にタオルを引っ掛け、引っ張ります。これを10秒行います。
- ※膝を伸ばすことが困難な方は、膝を曲げて行います。出来るだけ、膝を伸ばすことを意識して下さい。

モデル：杉浦 佳樹