

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。今日は、椅子からの立ち上がりに必要な筋肉を鍛える体操を紹介したいと思います。体調に合わせて、無理なく行って下さいね。



お尻歩き：座面でお尻を動かせるようにする



- ①椅子に深く腰掛けて、姿勢を正します。
- ②ゆっくりと片方ずつお尻を前に出します。そしてまた元に戻し、最初の姿勢に戻ります。これを2～4回行います。

モデル：杉浦 佳樹

肩甲骨の運動：胸部の姿勢改善



- ①できるだけ上体を伸ばします。肘を軽く曲げ、胸を開きます。この時、肩甲骨を背骨に寄せることをイメージして下さい。
- ②力を抜きながら、胸の前で両腕を合わせます。この時背骨から肩甲骨を離すことをイメージして行って下さい。これを4～8回行います。