

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。6月になり、雨が多くなってきましたね。梅雨の時期は、身体がなまらない様に、室内で運動をしていきましょうね。今月も引き続き、起立のトレーニングを紹介します。

【お尻浮かせ】



- ① 椅子に腰かけ、椅子の少し前にお尻を出します。(写真①)
- ② 両指を組んで、床の方へ腕を伸ばし、座面からお尻を少し浮かせます。ゆっくり元に戻します。これを2～5回繰り返します。(写真②)

【お尻浮かせ2】



- ※お尻浮かせの運動を、少し難しく行います。ふらついたり、膝に痛みがある場合は、無理しないでください。
- ① 同じように椅子に腰かけ、両手を胸の前でクロスさせます。(写真③)
 - ② 座面からお尻を少し浮かせます。ゆっくり元に戻します。(写真④)