

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

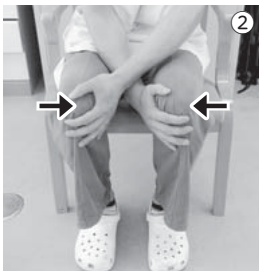


皆さんこんにちは。本格的に暑くなってきましたね。脱水にならないように水分はしっかり摂ってくださいね。今月も立ち上がりのための自主トレーニングを紹介しますね。

膝挟み：膝が外に開かないようにする（O脚予防）



①



②

- ①姿勢を正して椅子に腰かけます。
- ②手を交差するように、膝の両側に両手を添えます。
- ③膝を挟むように力を入れ、手で抵抗をかけます。これを5～10回行います。

脚広げ：お尻の筋力向上



①



②

- ①姿勢を正して、膝の外側に両手を添えます。
- ②手で抵抗をかけながら、足を左右に開き元に戻します。これを5～10回行います。

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）