

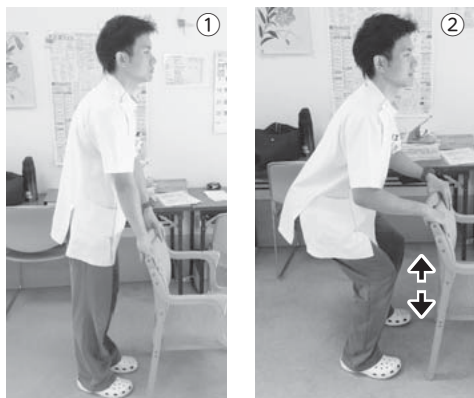
今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



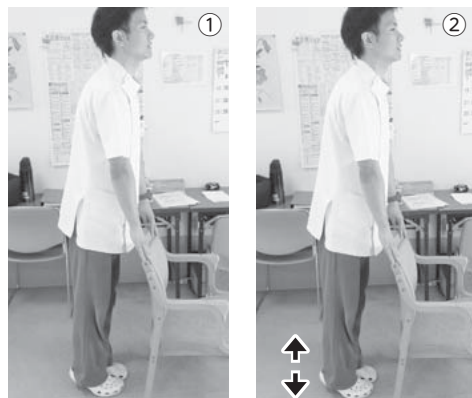
皆さん、こんにちは。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。今日も椅子から立ち上がるために必要な筋力を鍛える体操を紹介したいと思います。

膝曲げ：上方への重心移動を促す



- ①椅子の背につかまり、背筋を伸ばして足を肩幅に開きます。
- ②お尻が少し後ろに引くように膝を曲げて戻します。1・2のタイミングで曲げ、3・4で戻すとよいです。これを5～10回行います。

踵上げ：立位姿勢のバランス向上



- ①背筋を伸ばして、両足を閉じます。
- ②頭が上に引っ張られているようなイメージで踵をあげて降ろします。これを5～10回行います。

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）