

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。10月になり、過ごしやすい季節になりましたね。今月は、姿勢改善の運動を紹介したいと思います。痛みのない範囲で行ってくださいね。

骨盤の運動



①



②

- ①椅子に少し浅く腰掛けます。骨盤に手をあて、「1・2」のリズムで後ろへ倒れます。(写真①)
- ②今度は「3・4」のリズムで前へ起こします。これをゆっくりと、5回程行います。(写真②)

上体反らし



③

- ①両手を後ろで組み、胸を反らします。この時、肩甲骨を寄せることを意識して5秒間保ちます。これを5回程行います。(写真③)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）