

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。11月になり少し寒くなってきましたね。
今月も姿勢を改善するトレーニングを紹介したいと思います。

上体ひねり



- ①椅子に姿勢よく座ります。(写真①)
②両手を組み合わせ、手のひらを外に向けた状態で、胸の前
に上げます。肘はなるべく伸ばしてください。(写真②)
③顔は正面を向いたまま上体を左右にひねり、5秒間保ちます。
右・左2回ずつ行います。(写真③)

背伸び



- ④両手を膝に置きます。1・2・3・4と数えながら腕を
広げ、胸を張り4秒間保ち
ます。これを3回繰り返し
ます。(写真①)→(写真④)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士） ※腕を広げる際は、肩が痛くない範囲でお願いします。