

## 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

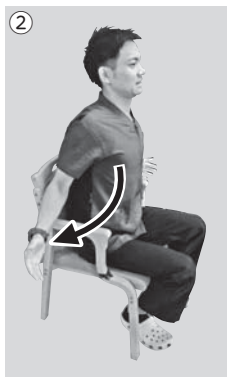
皆さん、こんにちは。今年最後の体操になります。今年1年ありがとうございました。また来年もよろしくお願いします。



## 肩甲骨の運動



1) 両腕でボールを抱えるように背中を丸め、肩甲骨を開きます。4秒間で背中を丸め、4秒間保ちます。(写真①)



2) 次に肘を後ろに4秒間かけて引き、肩甲骨を寄せて4秒間保ちます。(写真②)

## 胸を開く運動



1) 手を肩に置き、胸を開いて保ちます。(写真③)



2) 次に身体を片側へ倒します。上になった肘を天井へ向けるようしっかり上げて5秒保ちます。左右2回ずつ行います。(写真④)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）