

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



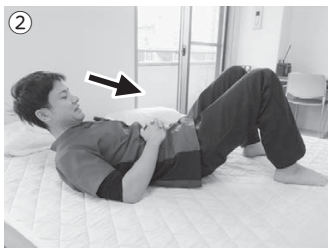
皆さん、こんにちは。3月になりましたが、まだまだ寒い日が続きますね。今日も腰痛予防の自主トレーニングを紹介します。

腹筋運動



①

1) 布団やベッド上で横になります。両膝を立て、お腹に手を置きます。(写真①)



②

2) 「1・2・3」と声を出しながら、おへそをのぞくようにして頭を持ち上げます。息を止めないように気をつけてください。これを3～5回行います。

(写真②)

両膝倒し



③

1) 両膝を揃え、「1・2」で片側にゆっくり倒し、「3・4」でゆっくり戻します。左右交互に3回ずつ行います。(写真③)