

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。5月になり、本格的に暖かくなってきましたね。今日も横になった姿勢で行う体操を紹介したいと思います。

四つ這いでお腹のぞき



- ① 1) 布団やベッド上で四つ這いの姿勢をとります。(写真①)



- ② 2) お腹に力を入れ、おへそをのぞくようにして、背中を丸めます。これを4・5回繰り返します。(写真②)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）

四つ這いで片足上げ



- 1) 四つ這いの姿勢でお腹と背中に力を入れ、「1・2」で片足を上げて、後ろへまっすぐ足を伸ばします。(写真③)
- 2) 「3・4」で元に戻します。反対側も同様に行います。左右交互に2回ずつ行います。

※ 腰や膝に痛みを感じたら無理をせず、中止してくださいね。