

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



今月号から、若々しい姿勢を保つための体操を紹介したいと思います。今月は骨盤の動きを引き出す効果がある体操です。

骨盤の運動



- ① 椅子に深く腰掛け、頭をなるべくまっすぐに保ちます。
(写真①)



- ④ 今度は腰に手を置いたまま骨盤を右・左に動かしていきます。これも右・左交互に各5～10回繰り返します。
(写真④)



- ② 腰に手を置いて、骨盤を前後に動かします。前・後交互に各5～10回繰り返します。
(写真②③)

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）