

今日からできるリハビリ体操

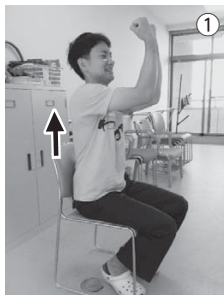
介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



今日も姿勢改善のための体操を紹介します。

胸開き

目的：背すじ・首・胸の筋肉を伸ばす



- ① 1) 背筋を伸ばして顎を引きます。顔の前で両腕を合わせます。



- ② 2) 肘を後ろに引き、胸をしっかりと広げます。少し保ってから、元の姿勢に戻ります。これを3～5回繰り返します。

モデル：杉浦 佳樹（作業療法士）

身体ひねり

目的：胸の筋肉を伸ばして体幹の回旋を促す



- ① 1) 腰を回旋させ、右手を斜め後ろに伸ばします。目線は指先を見ます。



- ② 2) そのままの姿勢で、左足を後ろに引きます。反対側も同様に行います。これを1～2回ずつ行います。