

連載50

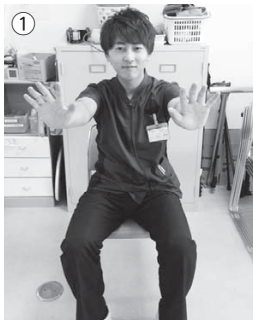
今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



今回のモデルも引き続き、新人の松山さんです。
今日は、更衣動作の維持・改善のための体操を紹介します。

体幹バランス



① 足を肩幅に開き、両腕を前に伸ばします。

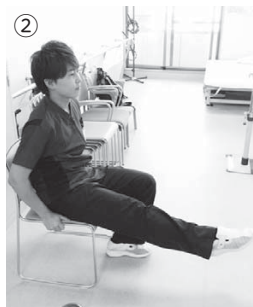


② 背筋を伸ばしたまま、大きく円を描きます。左右2～5回ほど行います。

膝と足首の運動



① 膝を伸ばして、つま先を上に向けます。



② 膝を伸ばしたまま、つま先を倒します。これを左右の足で、2～5回ほど行います。

モデル：松山 成和（理学療法士）

※次回も引き続き、更衣動作の維持・改善のための体操を紹介します。