

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



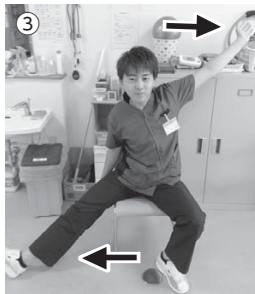
前回に引き続き、姿勢を保つための体操を紹介します。

全身伸ばし

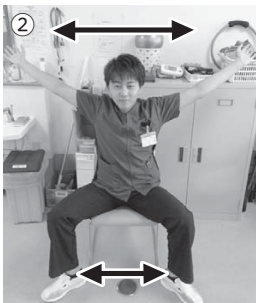
身体全体を伸ばし、背骨が丸くなることを防ぐ



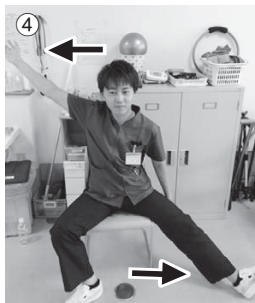
① 1) 椅子に腰かけ、少し前にかがみます。



③ 3) 次に左手と反対側の右足を開いて、身体を伸ばします。次に反対側も同様に行い、左右5回ずつ行います。



② 2) 手と足を左右に開いて身体を伸ばします。これを5回繰り返します。



※次回は行為動作の維持・改善の体操を紹介します。