

連載55

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



今日はお腹の筋肉を鍛える体操（腹筋）を紹介します。

基本編



1) 仰向けで横になり、両手をお腹に乗せたまま、両膝を立てます。



2) “1・2・3”のリズムでおへそを見るように頭を上げます。また“1・2・3”のリズムで頭を下ろします。これを5～10回繰り返します。

モデル：長友 隆裕

応用編



1) 横になり、両手を上げます。



2) 両手を上げたまま、“1・2・3”のリズムでおへそを見るように頭を上げます。また“1・2・3”のリズムで頭を下ろします。これを5～10回繰り返します。

※腰が痛くならない範囲で行ってください。