

連載54

# 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



今日は手足の冷えを改善するための、手足の血行を促す体操を紹介します。

## 手足の挙上



1) 背筋を伸ばして椅子に腰かけ、右手と左足を同時に上げます。



2) 降ろしたら、今度は逆の左手と右脚を同時に上げます。交互に10~20回繰り返します。

## 太もも裏のストレッチ



1) 足を伸ばしてベッドに腰かけます。  
※腰が痛い方は膝を立ててください。



2) 右足の太ももを自分のお腹に近づけ、5秒数えます。今度は左足も同様に行います。交互に5~10回繰り返します。

モデル：松山 成和