

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

今日は足の浮腫みの軽減の体操を紹介したいと思います。



つま先と踵上げ



① 椅子に腰かけ、両足を揃えます。(写真①)



② 両足を少し前に出し、つま先を上げます。これを20回行います。(写真②)



③ 今度は両足を少し後ろに引き、踵を上げます。これも20回行います。(写真③)

椅子からの立ち上がり

モデル：伊藤 大輔



④ 1) 自宅の手すりの前に椅子を用意します。※手すり以外にテーブルなどでも行えます。(写真④)



⑤ 2) 両手で手すりにつかまり、椅子から立ち上がります。出来る範囲で胸を張ってください。(写真⑤)

3) ゆっくり腰掛け、これを5～10回繰り返します。※膝や腰の痛みのない範囲で行ってください。