

# 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



今日は両足の体操を紹介します。

## 足で“の”の字を書く

効果：足首を動かすことで、歩行時の足のひっかかりを防ぐ



①椅子に腰かけ、背もたれにもたれた状態で、右足を上げます。



②“の”の字を書くように、右足のつま先を動かします。左足も同様に行います。交互に6～10回行います。

モデル：松山 成和

## 股関節の外転

効果：臀部の筋を鍛えることで、転倒予防につなげる



①手すりにつかまり、背筋を伸ばします。



②股関節が痛くない範囲で、右足を広げます。左足も同様に行います。交互に6～10回行います。

※テーブルを使用しても行えますが、ふらついたら、そこで中止してください。