

連載57

# 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、正しい姿勢を保つために必要な、お腹の筋肉を鍛える体操を紹介します。

## 両足を上げたまま、姿勢を保つ



① 肘掛けのある椅子に  
浅く腰掛けます。肘  
掛けを持ちます。



② 息を吐きながら、ゆっ  
くり両足をあげます。  
そのまま5秒前後保  
ち、ゆっくり下ろしま  
す。これを5～10回  
繰り返します。



③ 出来る方は、両手を  
組んだ状態で足をあ  
げると、さらに筋肉  
を鍛えることができ  
ます。

モデル：松山 成和

※腰や足が痛くなったら、そこで体操は終わってください。