

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。