

今日からできるリハビリ体操

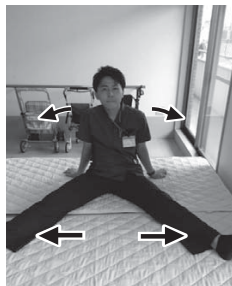
介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑



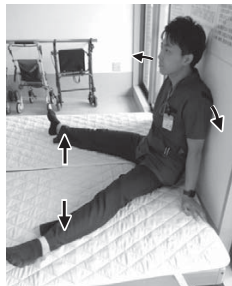
今日は腰痛を緩和させるストレッチを紹介します。

※床上で行います。痛みが出た場合は、中止してください。

股関節周りの筋肉をほぐす



①ベッドや床の上に座り、両足を広げます。股関節を意識しながら、身体を左右にゆっくりゆらします。これを30秒行います。



②床に座るとつらくなる場合は、背もたれを使用してください。

太もも裏の筋肉をほぐす



①右足を伸ばした状態で、床に座ります。太もも裏を意識しながら、痛みのない範囲で身体を前に倒します。これを30秒行います。



②同様に左足も行います。床に座るとつらくなる場合は、背もたれを使用してください。

モデル：松山 成和