

# 今日からできるリハビリ体操

連載62

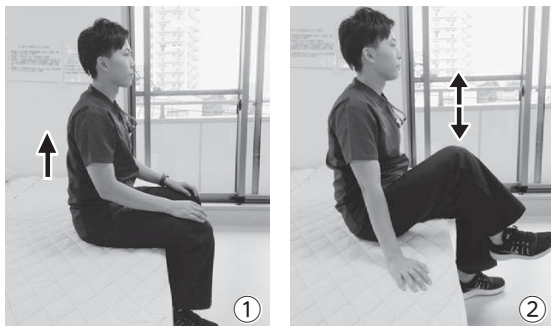
介護老人保健施設 生協わかばの里  
作業療法士 坪田 圭佑



今日は両足の筋肉を弱くしないために、座ってできる体操を紹介します。

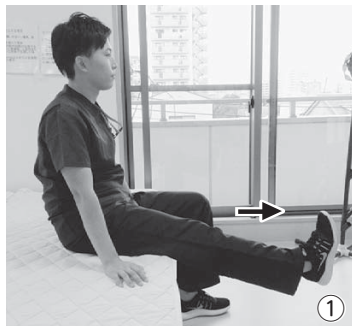
背もたれにもたれないで行うのが望ましいですが、腰が痛くなる場合は背もたれにもたれて行って下さい。

## 太もも上げ



- ① 背筋を伸ばして座り、右→左の順で、太ももをお腹上の位置まで交互に上げ下げします。
- ② 1～2秒くらいで上げて、また1～2秒で戻します。20回行います。

## 膝伸ばし



- ① 交互に片膝を2秒くらいで伸ばしてから戻します。伸ばす時に息を吐き、戻す時に息を吸います。
- ② 膝を伸ばす時、つま先を天井に向けて行くと、より効果が得られます。20回行います。

モデル：松山 成和