

# 今日からできるリハビリ体操

連載64

介護老人保健施設 生協わかばの里  
作業療法士 坪田 圭佑



今回も両足の筋肉を弱くしないために、座ってできる足首の体操を紹介します。

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。

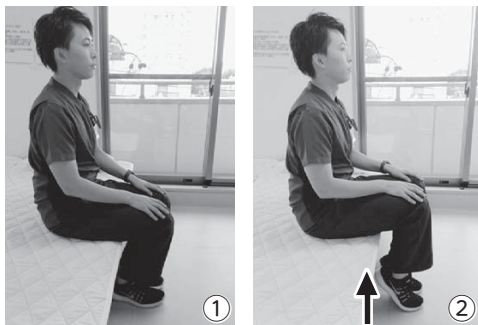
## つま先上げの運動



① 背すじを伸ばしながら左右のつま先を上げ下げします。上げる時に2秒くらいかけます。この時、身体が後ろに傾かないようにしてください。

20回を目途に行います。

## 踵上げの運動



① 左右の踵を地面から同時に上げ下げします。ふくらはぎに力が入っていることを確認しながら、2秒くらいで上げます。また、身体が前に傾かないようにしてください。

20回を目途に行います。

モデル：松山 成和