

今日からできるリハビリ体操

連載65

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑

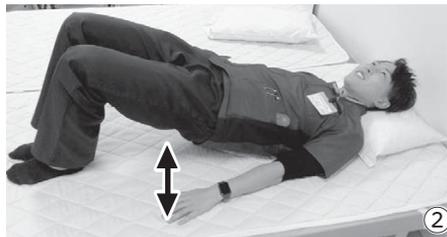


今日は腹部・股関節周りの筋肉を弱くしないための体操を紹介します。

ヒップアップ



① 仰向けになって、両膝を立てます。



② 腰が痛くない範囲でゆっくりとお尻を上へあげ、またゆっくりと降ろします。これを5回～10回繰り返します。

モデル：松山 成和

腹筋運動



① 両腕を伸ばし、おへそを覗き込むように、頭をゆっくり上げます。両肩が少しベッドから離れたら、またゆっくり戻します。これを5回～10回繰り返します。



② 余裕がある場合は、腕は伸ばさず、頭だけ上げます。