

今日からできるリハビリ体操



連載80

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行う。そんな体操です

『太ももの運動』

太ももを鍛えて安定した歩行を目指しましょう。

●運動内容

①座った状態から左右交互に膝を伸ばします。

*よく見る運動だと思います。でも実はとっても大切な運動です。

*ちょっとした注意点があるので、確認して行って下さいね。

●注意点

*つま先はしっかり上に向けましょう。伸ばしてしまうやり方だと、しっかりふとももに力が入りません。試してみてください。

*ゆっくり足を動かしましょう。ふらふら足をふらつかせるやり方では筋力アップに繋がりませんよ。



モデル：嶋矢 麻実