

# 今日からできるリハビリ体操



連載82

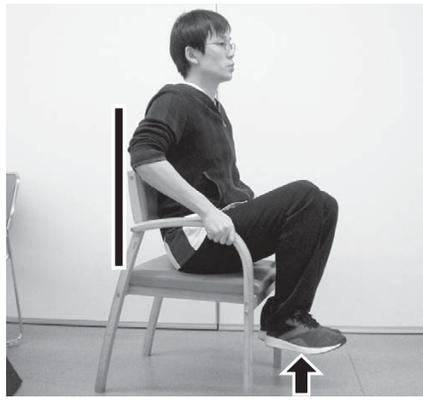
北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

## 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。

### 『腹筋運動』

座りながらも腹筋を鍛えることができます。



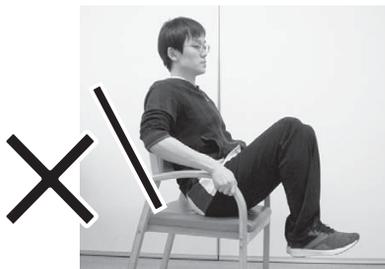
#### ●運動内容

- ①手すりのある椅子に座り、手すりを持って、両足を揃えてしっかり座ります。
- ②両足をそのまま床から離して、お腹の方に近づけます。

\*太ももをおへそに近づける感じです。  
ゆっくり5秒位行いましょう。

#### ●注意点

- 背中を反ってしまわないようにしましょう。
- とんとんとん、とテンポよくやってしまうとお腹に力が入らないので、ゆっくり行いましょう。



モデル：坪田 圭佑