

# 今日からできるリハビリ体操



連載83

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。

### 『足の裏側をストレッチ』

足がつかないようにする為の運動でもあります。

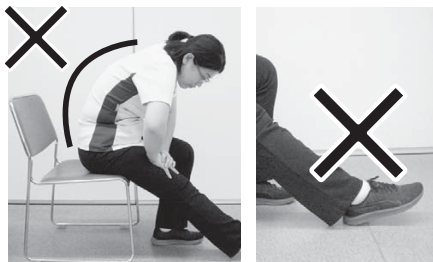


#### ●運動内容

- ①足を伸ばして、かかとを床に着けます。つま先はしっかり上に向けてください。
- ②膝の少し上あたり、太ももの下あたりを両手で軽く添えて膝を伸ばしましょう。

\*強く押しはいけません。軽くじんわりとです。

長すぎてもいけません。10秒位でしょうか。



#### ●注意点

- 背中を丸めるとうまく伸びません。おへそをふとももに近づけるようなイメージです。
- つま先を伸ばしてしまうとしっかりストレッチできません。上に向けましょう。

モデル：牧野 里佳