

椅子を使った 簡単体操

膝伸ばし

左右交互に、
体が後ろに
反らないように
膝を伸ばします。



スクワット

①



足は肩幅に



②



机に手をついて…



椅子にお尻が
つかないよう気を付けながら、
しゃがみ込むように
腰を落として、もとの姿勢に戻ります。
(机に手をついてでもOK)

かかと上げ

椅子に座って…



足を肩幅に広げます。
背筋を伸ばしたまま、
かかとを上げ下げします。
(椅子に座ったままでもOK)

訪問看護きぼうでは、在宅でのリハビリも行っております。お気軽にご相談ください。

看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい