



アクアだより 7月号 (第139号)



いよいよ本格的な夏の到来となりました。
こまめな水分補給と室温・湿度管理を行い熱中症にご注意ください。

下肢筋力強化の運動やストレッチについて

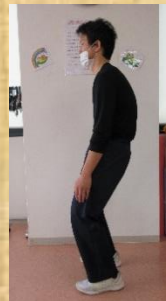
田窪理学療法士

<運動連鎖>

年齢を重ねるにつれ筋力が弱くなり、背中が曲がり、骨盤が後方に倒れ膝が曲がります。(写真①)

このように身体の一部が変化してしまうと、隅々まで連鎖的に変化することを「**運動連鎖**」と言います。この運動連鎖を利用し、身体のある部分を強化する事で、全身状態がよくなっていきます。

まず、骨盤が後ろに倒れてしまう事に注目し、エクササイズしてみてもいいでしょうか？
水中運動が効果的です。ぜひ、プールでのリハビリにチャレンジして下さい！
お気軽に お声掛けください。



(写真①)

①腸腰筋エクササイズ
骨盤前傾位で足を上げる。
10秒間止める×3セット

(写真②③)



(写真②)



(写真③)

②ハムストレッチ
骨盤前傾位で前に倒す。
10秒間止める×3セット

(写真④)



(写真④)

③股関節の屈曲可動域をつくる
壁にもたれて足をかかえる。
10秒間止める×3セット

(写真⑤)



(写真⑤)

*** 痛みのない範囲で無理せず行って下さい。**

新型コロナウイルス

飛沫感染予防対策

各テーブルにアクリル板を設置し適宜換気を行っています。



6月イベント

ミニ運動会を開催しました。



利用者様と
スタッフ一緒に
頑張りました☆



7月イベント

七夕弁当のお楽しみと短冊に願いを・・・☆

