

アクアだより



第131号

今回はスリング運動について理学療法士に質問した内容を掲載いたします！

【Q&A】

Q スリングはどんな効果があるの？

A 関節を動かしやすいくしたり、筋力を鍛える効果があります。それによって立ち上がりや歩行が楽になります。また、腰痛などの予防・治療の効果もあります。

Q 痛みがあるのにスリングをしても大丈夫？

A 痛みの出ない動作や正しいフォームを意識すれば、運動は可能です。

Q 腰が痛いときはどんなスリングをすれば良いの？

A 例えば下図のような運動があります。



この運動は
お家でも
できます！



①背筋の強化、②股関節のストレッチ

10月からは立位での運動を取り入れて今までよりもスリングの効果UPを図ります。
実際に体感して頂き、心身の活性化を目指しましょう！

新人職員紹介



なかやま はるみ
中安 晴美

一言：笑顔で精一杯頑張ります！

趣味：小物作り♪

丸山整形外科 デイケア・アクア

電話：073-423-7700 担当：前田

9月は敬老会と消防訓練を

行いました。



次回のイベントは、フルートの演奏会を
予定しております。お楽しみに♪