

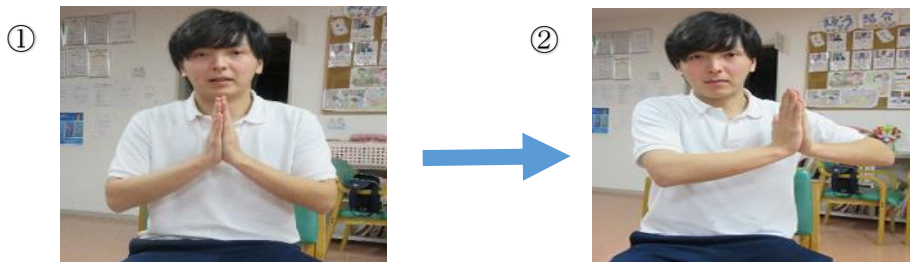
アクアだより 3月号

第112回

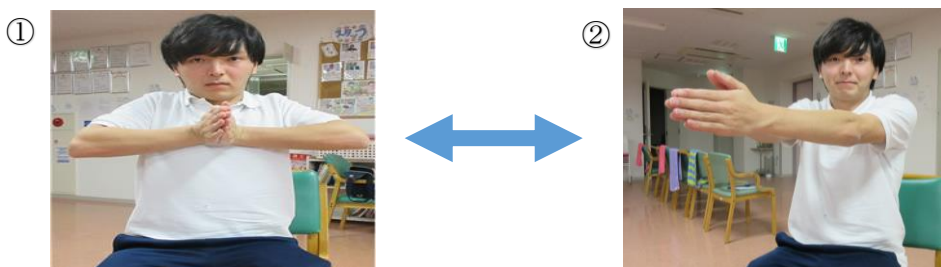
家で行えるリハビリ

毎日自宅で簡単に行えるリハビリを岡本理学療法士に教えてもらいました。

今回は上肢編を2種類紹介します。



まず胸の前で合掌してください。そして②の写真のように左右に手をできるだけ大きく動かします。※左右に動かした際に体が動かないように注意します。左右10回を3セット行いましょう。



次は①の写真のように手を胸に当て指先を前に合掌します。そして②の写真のように前に腕を伸ばします。※胸に引いた手は胸に当て、前に伸ばすときはしっかり伸ばす。というのを意識してください。10回を3セット行いましょう

2つの運動は肩甲骨を動かすもので、肩こりの解消、姿勢の改善に繋がります。継続してすることで、効果がでてきます。簡単にできますので、ぜひ行ってください。

デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田

スリング(レッドコード)について

*** 前回のアクアだよりで、佐藤理学療法士からスリングの効果について説明しましたがアクアにて実際に行っているスリング内容とその効果について紹介します。**



腕から背中にかけてのストレッチ。
肩の可動域、腕や背中を伸ばす効果があり
肩こりの解消にも繋がります。



足のふくらはぎや太ももの裏のストレッチ。
足を伸ばすことにより、こむら返りの予防にも
繋がります。

このように、どの部分のストレッチなのか、どの筋肉を鍛えているのかを意識しながら、運動していきましょう。

今月のイベント

2月3日節分にアクアで豆まきのイベントを行いました。鬼も登場しみんな楽しく鬼を追い払い福を呼び込みました。



次回のイベント
3月6日(火)カラオケ喫茶

