

# アクアだより 3月号 第158号

一雨ごとに寒さも緩み、春の温かさを感じるころとなりました。  
桜の開花まであと少し、今年はお花見ができるといいですね。



## 今月のOT紹介 たけなか ともこ 竹中 智子 作業療法士

★OT歴 19年

★治療に当たって心がけていること

来院時よりも帰る時の方が笑顔に  
なってもらえるように心がけています。

★休日の過ごし方

子供に付き合う。

★趣味

本を読むこと。



竹中先生は、平成29年10月に入职されました。

基幹病院で長年経験を積まれました。

患者様はもちろん、スタッフも明るくさわやかな笑顔に癒されています。

施術中も楽しい会話でリラックスモードに！

育児と仕事を両立されている、スーパーママOTです。

2月14日から1週間、フルーツ週間としてご利用様にフルーツをお出ししました。



ご利用者様からは、自分ではなかなかフルーツを買わないのでうれしい、  
食べることが好きなのでまたしてほしいと大変好評でした！

デイケアに興味・ご質問のある方はお気軽にお問い合わせください。

丸山整形外科 デイケア アクア ☎073-423-7700 担当:谷口・西岡

## 今月の体操 ヒップアブダクション

今月の体操は中殿筋を鍛える運動です。お尻の外側にある筋肉で、  
バランスを保つために働いています。

脚を開くときに息を吐き、足を戻すときに息を吸うように意識しましょう。

自宅にあればセラバンドを使用することもできます。

- ① 椅子の背もたれを持って立ち、つま先はまっすぐ前に向けます。  
セラバンドを持っている方は輪になるように結び、両脚を通しておきます
- ② 背筋を伸ばしたまま、脚を外側にあげ、ゆっくり戻していきます。
- ③ 左右それぞれ10回ずつ行います。一日3セット行いましょう。



## マシン運動の紹介 アダクション・アブダクション

・アダクション…内転筋という内ももの筋肉を鍛えます  
脚を開いた状態から閉じる運動です。

・アブダクション…中殿筋を鍛えます  
脚を閉じた状態から開く運動です。



※スイッチを切り替えることで、1つのマシンで  
2つのトレーニングを行うことができます！