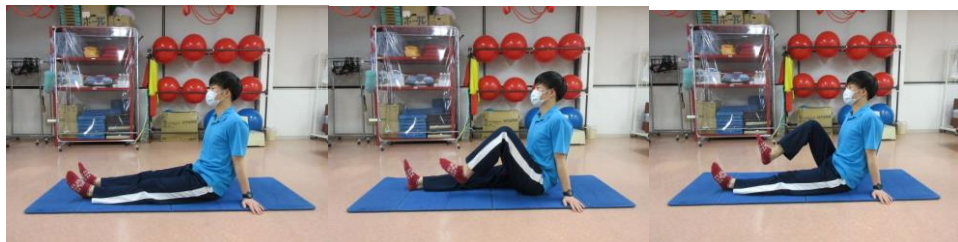


アクアだより 2月 第157号

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じるころとなりました。
暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きますので
引き続き手洗い・うがいを行って風邪予防をお願いします。

今月の体操

今月の体操は、長座して行う体操です。
まず左の写真のように脚を延ばして座ります。
姿勢をまっすぐに保ったまま、膝を左右交互に体のほうに引き寄せます。
上半身と下半身をつなぐ腸腰筋を鍛える運動で、歩くときに足を高く上げたり
姿勢を維持するために必要な筋肉です。



無理のない範囲で 30 回を目安に行いましょう。
腰に痛みや違和感がある場合運動を中止してください。

現在テイクア アクアでは、利用者様ご本人だけでなく同居されている家族様に体調不良の方がいらっしゃる場合もご利用を中止して頂いております。
新型コロナウイルス感染予防のためご協力をお願いいたします。

テイクア アクアにご興味・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 テイクア アクア 073-423-7700

担当：谷口・西岡

今月のPT紹介

たまき ひろふみ
玉置 博文 理学療法士

★PT歴 22年

★治療に当たって心がけている事

患者様の心身に寄り添えるよう心掛けています

★休日の過ごし方

サイクリング・写真撮影、時々子供と遊ぶ

★趣味

サイクリング・カメラ・音楽バンド(おやしバンド)



玉置先生は 2016 年 5 月に入職されました。
急性期・回復期・訪問リハビリ・通所リハビリとキャリアを積み、
幅広い年齢層の患者様を治療されています。
穏やかで温厚なお人柄の中にもクールな一面があり、
何事にも慌てることなく冷静に対処して下さる頼もしい先生です。
黒ぶちメガネもお似合いです！

マシン運動の紹介 レッグエクステンション

この機械では、大腿四頭筋とハムストリングスという筋肉を鍛えます。
歩くときや立ち上がる時など下半身のほぼすべての運動にかかわる
筋肉なので高齢者が鍛えることで転倒予防にもつながります。



マシンを上げる運動では、
主に太ももの前面の
筋肉を鍛えることができます。



マシンを下げる運動では
主に太ももの後面の
筋肉を鍛えることができます。

