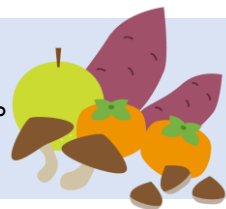


紅葉の美しい季節となりました。
散歩や屋外でのスポーツに絶好の季節です。
お家でも体をどんどん動かしましょう！



今月のPT紹介

おかもと まさゆき
岡本 真幸 理学療法士

★PT歴

12年

★治療に当たって心がけていること

患者様のニーズになるべく
対応できるよう工夫しています。

★休日の過ごし方

家族サービス

★趣味

ラーメン屋巡り



岡本先生は、平成26年に入職されました。
勉強熱心なうえに、患者様の目線に立ってじっくり話を聞いてくださる
温厚でユーモラスな先生です。
ラーメン通で、おいしいラーメンを食べたいときは
好みに合ったアドバイスも！
気さくに話しかけてみてください！

デイケアにご興味・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 デイケア アクア

073-423-7700 担当:西岡

マシン運動の紹介 レッグプレス

今月は脚を鍛えるマシンを紹介します。
立ち座りや歩行、しゃがむ、立っているなど、
日常生活で欠かせない筋肉の強化に繋がります。
膝が伸びきらないように注意しましょう。



負荷は簡単に出来るより、少し重たいかなと感じるくらいで行うと
効果的です。痛みのない程度に行いましょう。

利用者様からは、このマシン運動を行うことで、
立ち上がりが楽になった、ふらつきが減ったなどとても好評です。

今月の体操

今月の体操は、歩いたり、バランスを崩したときに体を支えるのに
必要な足趾を鍛える運動です。

おうちにあるタオルを使って簡単に出来るのでチャレンジしてみてください。

- ① はだしになってタオルを床に敷きます。
- ② タオルの上に足を置き、指を曲げ伸ばしし、タオルを手繰り寄せます。
- ③ 左右交互に10回行います。

無理のない範囲で、かかとを
床から浮かさないように行いましょう。
足裏の筋肉の強化や足全体の
動きをよくします。
足裏を鍛えることでバランス感覚を
良くします。

