クローバー

令和元年　６月号
医療法人桜希会
担当）
介護老人保健施設　東雄苑都島

新緑の美しい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
平成～令和へと時代は変わりましたが、変わらず元気いっぱいの東雄苑都島のご様子です。

第１７回　リハビリ卒業式

新規ご利用当時は、バギー歩行されていたのがリハビリやトレーニングに意欲的に取り組まれ独歩が可能になられたＫさん。おめでとうございます。
いつも周りの方々を盛り上げて下さり、生活リハビリや運動に参加されて、ご自身で買い物などに行かれ明るい笑顔のＩさん。おめでとうございます。

トレーニングマシーンの紹介

チェスト＆レッグ

チェストプレスとレッグプレスを複合した片側抵抗の運動療法マシーンです。
負荷を簡単に調節できる25段階調整。

＜運動の効果＞

腕・肩・太もも・お尻のリハビリトレーニングができます。
胸や肩などを鍛えることにより、歩行時背筋を伸ばして歩くことができます。
また、太ももを鍛えることにより、膝関節の安定性向上を図り歩行や椅子などの立ち上がり、階段の上り下りをスムーズに行えるようになります。

＜鍛えられる部位＞

大胸筋・上腕二頭筋・大腿四頭筋・大腿二頭筋

（脚部運動時の使用方法）

①座席に座り両手で座席横のグリップを握りましょう。

②前方板に両足を肩幅に開いて足の裏全体が板につくように置きましょう。

③蹴り終わりで膝を伸ばしきらないようにしてください。

④背中は背もたれに、しっかりつけたまま脚力で動作しましょう。
蹴る時に息を吐きましょう。

（腕部運動時の使用方法）

①両足は必ず床に置いた状態にしましょう。

②背筋を伸ばし、あごを引き姿勢を良くしましょう。

③上半身の反動で運動せず胸を張りましょう。
肘は伸びきらない様にしてください。

④引き終わりは胸より少し手前で止めましょう。
押す時に息を吐き
引く時に息を吸いましょう。