

医療法人
アエバ会

すこやか生野 パワリハ Times

2013
9月号

歩いても疲れにくくなりました

すこやかパワリハ歴 8ヶ月 M様 (要支援2)

「すこやかパワリハを始めてから家の中でふらついたり、つまずいたりすることがなくなってきました。」と話してくださったのはパワリハ歴8ヶ月のM様です。

「足腰がしっかりして少し歩いても疲れにくくなった。」とも仰られ、週に一度はカートを引いてスーパーに買い物にも行かれています。

今後もしご自宅で安全な日常生活を送っていただきながらM様にとっての生活の質を高めていただければと考えています。

そのためにも、体に負担をかけないすこやかパワリハを続けていただきたいと思えます。

いいフォーム
ですね～!



ちょっと一休み

ブレイクタイム

5つ違う個所を
見つけてね!

答えは、裏面



介護老人保健施設 **すこやか生野**

通所リハビリテーション事業所

お問い合わせは… 大阪市生野区勝山北 4-1-8

TEL (直通) 06-6717-8003

(代表) 06-6717-8002

FAX 06-6717-8004



医療法人 アエバ会

すこやか生野

Let's☆すこトレ!! ~スクワット編~

<目的>

足腰を鍛えるトレーニングです。
主に大腿四頭筋や大殿筋などおしりや太ももの筋肉を鍛えることができます。

<方法>

机や椅子の近くの安全な場所で行います。
足を肩幅にひらき視線をやや上に向けます。
胸を張り、前かがみにならないように腰をゆっくりと下ろしましょう。

『1.2.3.4』と数えながら膝を約90度まで曲げていきます。

その時に膝がつま先より前へでたり、踵が床から離れないようにしましょう。

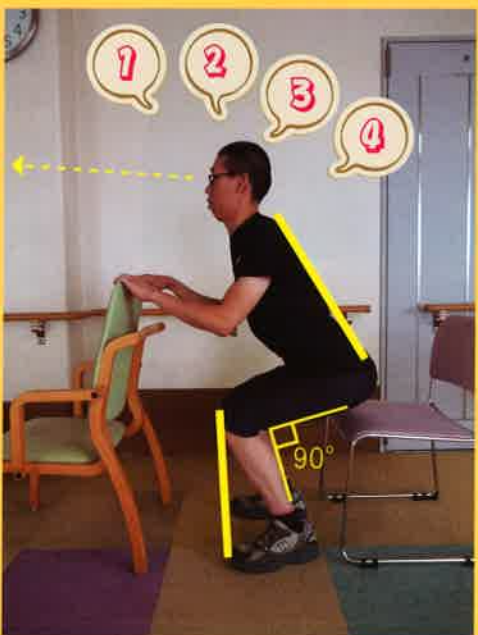
次に『5.6.7.8』と数えながらゆっくりと状態を元に戻します。

(下ろす動作から上げる動作へ急に切り替えると膝に負担がかかります。)

1セット10回を1日2セットから始めてみましょう。

<注意点>

- ・椅子は安定したものを選びましょう。
- ・運動中は息を止めないように行いましょう。
- ・腰や膝に痛みのある方は無理せず、痛みのないところまでにしましょう。



すこやかスタッフから一言



「通所スタッフの稲垣です。
パワリハを導入してまもなく1年
が経ちます。
今まで多くの方にご利用いただき
その効果を喜んでいただいています。
これからも健康的な日常生活を送って
いただけるよう頑張っていきますので
よろしくお願い致します。」

まちがいさがし 答え

- ①左上の夕日 ②真ん中の雲 ③真ん中下スキ
④真ん中右トンボ ⑤右下のカマキリ

