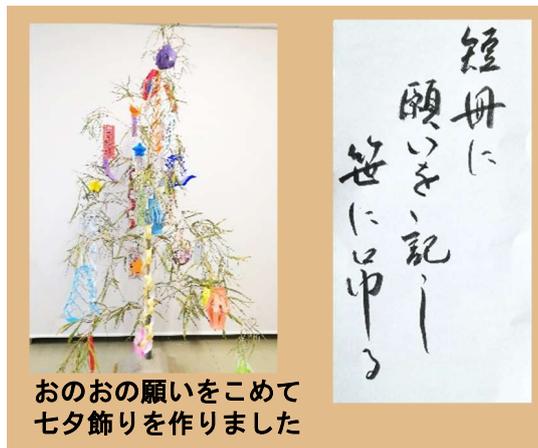


▶▶▶ お知らせ ▶▶▶

- ・夏季休業は8月11日(金)～15日(火)です。
- ・口腔機能向上個別訓練を始めました。気になる方はお声かけ下さい。



VOL.46

今月の
ティー
スペース

2023. 7月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"



歩くときのポイント



歩幅を広げて大股で歩く

無理せず普段の歩幅より気持ち広く！

踵から着いて、親指の付け根で蹴る

足首や、足先の力を使って足のはたらきを維持！

顎を引いて、目線は高く、前方に向ける

バランスがとりやすくなり、体幹の使い方が鍛えられます！

腕を振る時は肘を後ろに引く意識をもつ

身体にひねりが加わって、歩行が全身運動になります。

まずは歩きやすい姿勢が大事なので、疑問に思ったらスタッフに相談してみてくださいね

— 今月のやってみよう8 —

座って足ふみ運動

この季節、長雨や、暑くて外に出る機会が少なくなってしまう。外に出られないときは自宅で運動しましょう

- ① 背もたれから体を離して、おへその下に力を入れて
- ② 背筋を伸ばす
- ③ 手をしっかり振りながら交互に足ふみ

(20回～30回から始め、余裕ができれば徐々に増やしていきましょう)

歌などに合わせて笑顔で楽しく取り組んでみてください。

- ④ 上級編：手を膝の上においてモモに抵抗をかけながら足ふみ



体験・見学受付中！

お気軽にお問合せ下さい

電話：0739-34-2331