

今年1年を振り返ってみても、コロナ禍の状況で、思う様に活動できない日々が続きました。少し体力が落ちたかも…と思われる方も、自分だけの目標を立て、それに向かって着実にステップを進める次の一年に、共に頑張っていきましょう！

今月の一句
朱に深まり
輝くほどに
槿紅葉
松



タイトル 「柿」

2021. 12月 竹村医院 通所リハビリテーション "T-SPACE"

おうちで

簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち
主に下腿(かたい)
三頭筋を鍛える
かかとを1,2,3
でしっかり上げて、
1,2,3でゆっくり
おろす



- ひざの伸展
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える
1,2,3でひざを床と
平行になる
まで伸ばし、
1,2,3でゆっくり
おろす



- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える
1,2,3でつま先を
天井に向け、
1,2,3でゆっくり
おろす



- 股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える
1,2,3でひざを胸
に引きつけ、1,2,3で
ゆっくりもどす

※上半身をひざの方に
動かさないように
※足を交互に動かすと
比較的多く続けられる



- イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)
四頭筋を鍛える
1,2で立ち上がり、
次の1,2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

今月の利用者紹介

【 利 用 目 的 】 今 の 生 活 を つ づ け た い

要介護1 男性 70代 ▶▶ 以前はご自分で散歩に出かけたり、ジムに行かれていましたがコロナ渦で外出の機会が減り、一人暮らしの今の生活をできるだけ続けるために利用開始されました。はじめは歩行時ふらつきもあり、片足バランスも低下していました。そこで、若い時に野球を経験されていたこともあり、キャッチボールや、ステップ練習などのダイナミックなトレーニングを中心に行うことで、以前習得されていたステップの動きを思い出され、ふらつきの際に足がスムーズに出せるようになってきました。また笑顔も増えてきています。

体験・見学も受付中

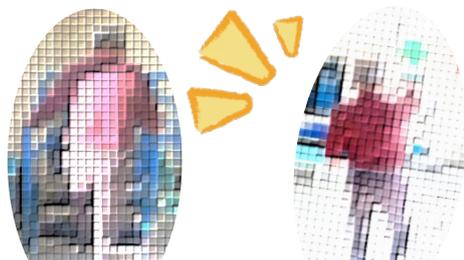
竹村医院 3F

お気軽に 0739-34-2331 までお問合せ下さい!

住所: 田辺市東山 1-3-8

	月	火	水	木	金
9:30	1	3	0	2	1
10:50	1	0	1	1	0

※利用可能人数



個人情報保護のため
画像を一部加工しています。

