

今月号では、個別機能訓練の内容や効果を集めてお届けいたします♪



ふれあいだより

2月号



バランストレーニングの一例♪

手を上にあげる運動です♪

(バンザイの形です)



ご自宅で、「後ろへ転倒することが良くある」とご家族様よりご相談を受けました♪

バランスは首、肩、股・足関節などをうまく連動させ保っています。この運動はそれらを鍛える効果があります。この方はこの運動を行いご自宅での転倒がなくなりました♪

寒い日が続き、体調管理が難しい季節となりました。また、新型コロナウイルス感染症の感染が再び広がりはじめ、気が抜けない状況が続いています。今後も新型コロナウイルス感染症の感染予防を徹底して実施していきます。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

下肢筋力訓練の基礎3点セットメニュー♪

かかと上げ、つま先上げ、膝曲げ運動です♪



この3つの運動は転倒予防に効果があると論文で紹介されており、訓練利用者の多くの方が実施されます♪

こちらの方は、3点セットメニューを取り入れた自主練習を毎日実施され、ご自宅での転倒がなくなりました♪すごいです♪

自主練習
チェックシートです♪



腰痛に対する訓練のご紹介♪ 腰部のストレッチ、腹筋運動です♪

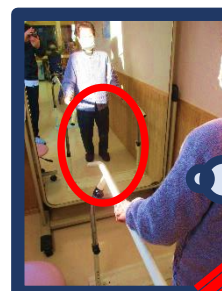


しっかりサポートしながら行うため安心です♪

腰痛を訴えられる方の多くは、腰部の筋肉が硬く、腹筋が低下している方が多い傾向にあります♪

膝の痛みに対する訓練のご紹介♪

鏡を見ながらの歩行訓練です♪



膝の痛みを訴えられる方は歩行中に、膝の外側へ負担が多くかかっていることがあります。鏡を見ながら正しい体重のかけ方を学習する事で痛みの軽減につながります

ご利用者さんの声♪



膝が痛くて歩けない事がありましたが、治りました!!

痛みが減り楽に歩けるようになりました♪

