

広報紙

# 老健まんだ

平成26年5月号 Vol.25 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

## リハビリ機器の紹介

### ～練習用腰かけ～

立ち上がり動作練習の腰かけ、昇降運動の踏み台、模擬的な階段や段差をつくる時などに使用します。体格や運動能力に応じて高さを調整することで、無理なく効果的な運動ができます。安定性を高めるために手すりを使用することもあります。



練習用腰掛け

## ストレッチのすすめ

ストレッチとは筋肉をゆっくりと伸ばすことです。以前は他人に体を押しってもらったり、反動をつけて行ったりしていましたが、最近では、できるだけゆっくりと伸ばすことがよいようです。また運動中、息を止めて行わず普段の呼吸で行うのがよいといわれています。

筋肉を伸ばすことは、日常生活の中の動作時に動きやすくするための準備運動にもなったり、腰痛のように関節の痛みの緩和や予防にもなります。毎日続けることは大変ですが、テレビを見ながらでもできるのです。こし努力をしてみましょう。1回のストレッチは20秒くらいかけてゆっくり行います。一つの運動を4～5回行いましょう。

### 1. 足の裏側のストレッチ



### 2. 腰のストレッチ



### 3. 首のストレッチ

