

広報紙

老健まんだ

平成28年7月号 Vol.38 / 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 鳥根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～セラボール～

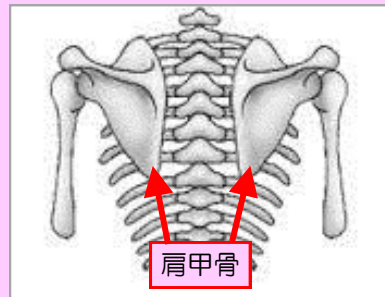
バランストレーニングや姿勢改善、筋力増強など幅広く使用できます。軽く、弾力性に富み、耐久性にも優れているため、乗ったり、挟んだり、投げたりと、いろいろな使い方ができます。サイズは数種類あり、サイズ別に色分けされています。



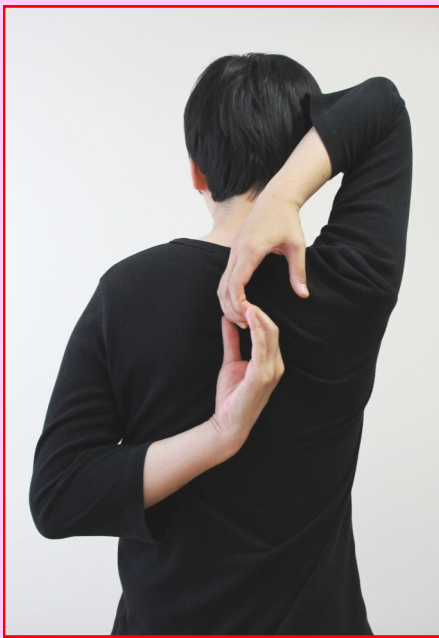
肩甲骨を動かしてみよう (その1)

肩甲骨という骨をご存知でしょうか。

身体と腕をつなげている骨で、右と左にそれぞれひとつずつあります。肩の動きや、広くは首や腰にも影響を与えていると言われています。肩の動きが悪い人や、姿勢の悪い人などにお勧めしたいのが、肩甲骨を動かす体操です。



あまり難しく考えずに、少し行ってみましょう。まず、自分がどれだけ肩甲骨が柔らかいか試してみましよう。
左の写真のように身体の後ろで手がどこまで重なるか、手が組めるようなら良いと思います。



体操① 肩を回す運動

体操①では、両手を肩において、前後に肩を回します。体操②では、腕を横に開いてゆっくりと上に持ち上げたり、下ろしたりします。体操①と体操②で、あわせて1日5分程度行うと良いでしょう。



体操② 腕を横に開き、上に持ち上げます。

