

広報紙

老健まんだ

平成28年9月号 Vo1.39/偶数月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。

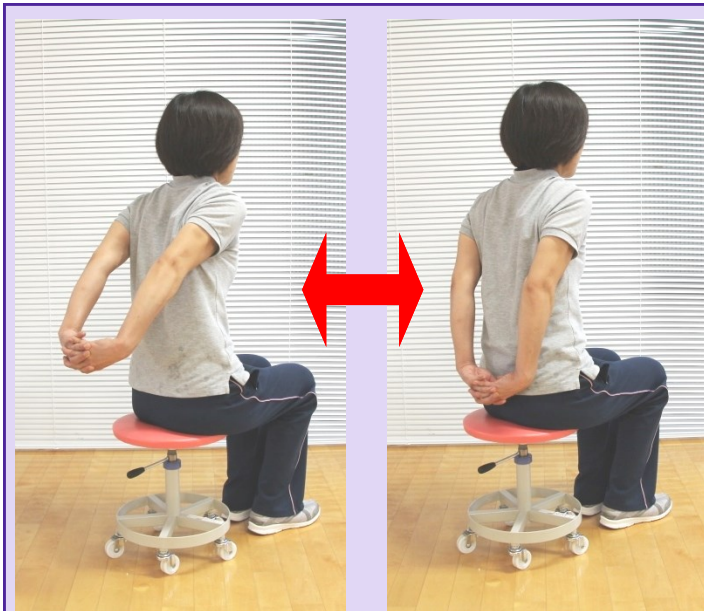


発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

じゅうすい
～重錘バンド～

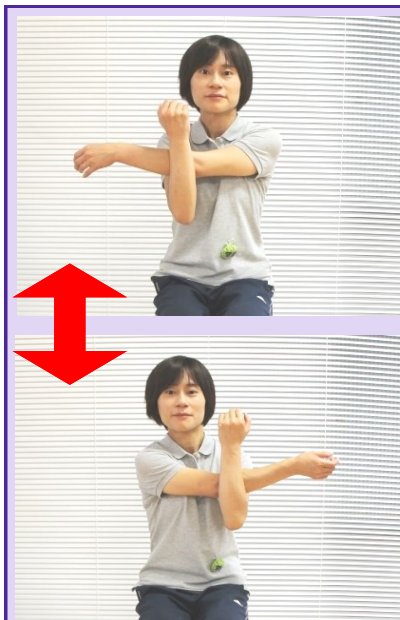
手や足に装着しやすいようにマジックテープが付いており、長さを調整することができる 重入りのバンドです。椅子に座りながらや歩きながら使う事ができ、上下肢の筋力強化に用います。数種類の重さから選べるため、個人の状態に合わせて使い分けることが可能です。



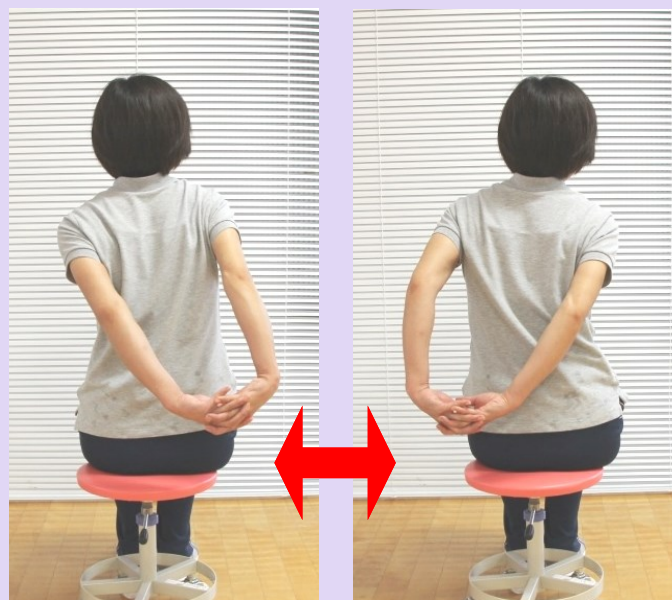
体操① 両腕を後ろで組み
上に持ち上げます

普段の生活の中で、同じ姿勢を長くとっていませんか。本を読む時に寝転がって読むことが多いとか、カバンを肩から掛ける時にいつも同じ方向で下げているなど、普段から姿勢には気を付けたほうが良い事が多いものです。椅子に座る時も、背筋を伸ばして深く腰掛けるようにしましょう。

肩甲骨を動かしてみよう
(その2)



体操② 腕を伸ばし、もう一方の
腕で肩甲骨を伸ばします



次に左右にひねります