

広報紙

老健まんだ

平成30年3月号 Vo1.48/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 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～踏み台～

踏み台を使用して昇降することで、下半身の筋力強化や有酸素運動等を行なうことが出来ます。段差の高さも数種類あるため、利用者様に合わせて負荷量を設定することが可能です。



ブリッジ体操をしてみませんか

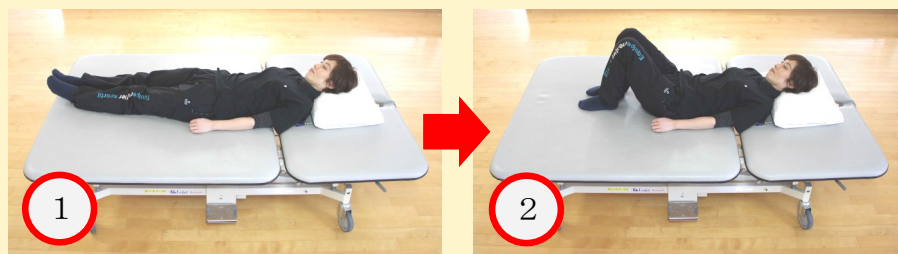
ブリッジ体操とは、筋肉で言うと大殿筋を鍛えることです。

大殿筋はお尻にある大きな筋肉で、主に足を後ろに上げたり、外側に回したりするときに働きます。また起立時や歩行中に体を支えたりバランスをとったりする大切な筋肉です。

この筋肉が弱くなると、腰が曲がってお尻を突き出すような姿勢になったり、歩行しているときにバランスを崩したり、また腰痛の原因になったりすることもあります。

少しでも歩行している時の転倒を少なくしていくためにブリッジ体操をしてみませんか。

1. 仰向けになり、膝を立ててみましょう。
2. お尻を上を持ち上げ股関節を伸展しましょう。
10回～20回繰り返しましょう。



1. うつ伏せになりましょう。
2. 足を左右交互に上持ち上げてみましょう。
10回～20回繰り返しましょう。

