

広報紙

老健まんだ

平成30年9月号 Vo1.51 / 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。

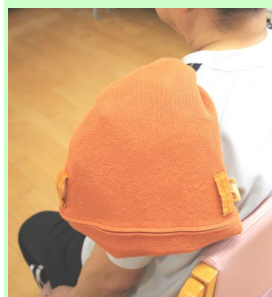


発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～ホットパック～

患部を温めることで、痛みの軽減やリラクゼーション、浮腫・血液循環の改善、筋肉の緊張をほぐす効果があります。またストレッチ前に行うことで筋肉の柔軟性を向上させ、その効果をより強める働きがあります。



肩を温める場合

ホットパックウオーマー

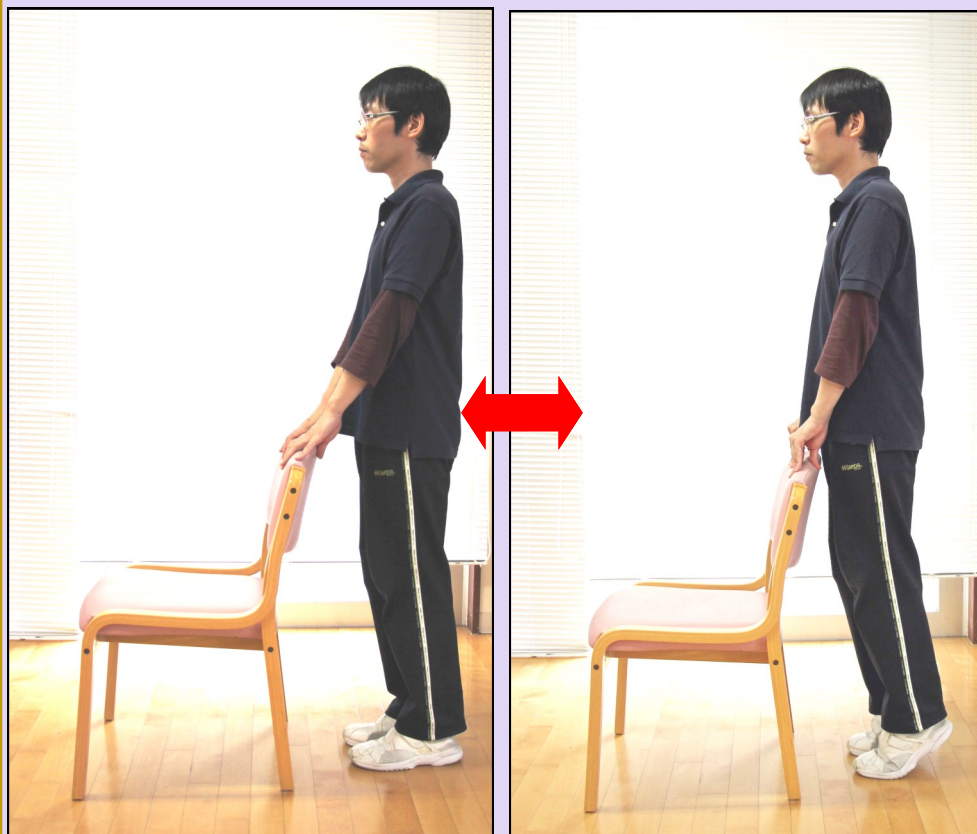


四頭筋体操

膝の痛みは歩行するときに非常に困難となる要因の一つです。膝の痛みは年齢とともに徐々にひどくなっていく場合が多いと思います。整形外科に受診したり、何かとお医者さんにお世話になることも多いと思います。そこでよく言われるのが、杖を使ったり、サポーターを使ったりすることです。また、筋力が落ちないように訓練をして下さいと言われた方も多いと思います。

下の写真のような運動をされてはいかがでしょうか。

1. つま先立ち (椅子を使って)



2. 膝を伸ばす運動

