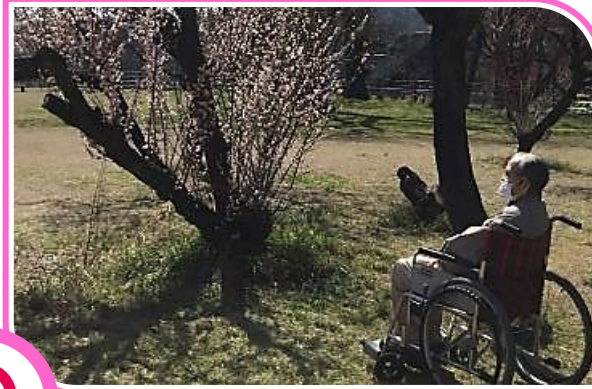



♪梅の花 体からやか 春日和♪



4月 ワンポイントリハ
今回のテーマ
「マシントレーニングについて」


 理学療法士 池崎 大悟


今回はトレーニングマシンの紹介です。
 ①ローイング（手を引き胸を張る運動）
 肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の**猫背（円背）を改善**。
 ②ヒップアダクション（両足を広げる運動）
 骨盤の安定性を高め、立位時の**ふらつきを解消**。
 ③レッグエクステンション（膝を伸ばす運動）
 太腿を強化。**階段の昇り降り、歩行が安定**。
 ④レッグプレス（足を伸ばす運動）
 下肢全般の筋肉を強化。**日常生活で欠かせない動作の強化**。特に重要な種目である。

春の七草とは？

春の七草は、せり・なすな・ごぎょう
 はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの
 総称です。秋の七草が観賞用の野草であるのに
 対し春の七草は食用の野草を意味しています。

年末年始やお正月を終え、胃や身体をいたわる
 ために七草粥を食べ、今年一年の無病息災を
 願う行事です。

春の七草には詠み人知らずの古歌があります。
 「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけ
 のざ、すずな、すずしろ、これぞ七草」



令和5年4月 活動予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 注目
						スペシャル タイム
2	3	4	5	6	7	8 注目
お休み	脳レクレーション ウィーク 		お手玉トレーニングウィーク 《脳機能改善を促します》 			スペシャル タイム
9	10	11	12	13	14	15 注目
お休み	下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ 運動能力アップ		リズム体操♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう！			スペシャル タイム
16	17	18	19	20	21	22 注目
お休み	脳レクレーション ウィーク 		ポールレース 判断力・反射神経を養います			スペシャル タイム
23	24	25	26	27	28	29 注目
お休み	リズム体操♪ 楽しみながら身体を 動かしましょう！			下肢筋力増強 ウィーク 体力アップ 運動能力アップ		スペシャル タイム
30	 <p> 《コロナウイルス・インフルエンザ対策として》 ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。 ② 飲食後はすぐにマスクを（鼻まで）つけましょう。 ③ 会話はお互いマスクを着け外出時は2重マスクがおすすめです。 ※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。 </p> 					

