

♪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」

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ヒップアブダクション（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。

理学療法士 池崎 大悟

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・すすな・すすしろの総称です。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、すすな、すすしろ、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 スペシャルタイム
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 スペシャルタイム
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 スペシャルタイム
お休み	脳レクレーションウィーク		ボールレース 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 スペシャルタイム
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	お休み					
						<p>《コロナウイルス・インフルエンザ対策として》</p> <p>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>

