

リハビリテーション便り Vol.12

以前より皆さんから「自主トレーニングの方法を知りたい」とのご要望がありました。そこで、今回は主にバランスを崩しやすい方や腰痛にお悩みの方に有効なトレーニングをご紹介します。

なお、腰の痛みが強い場合は運動を行う前に受診をしてください。

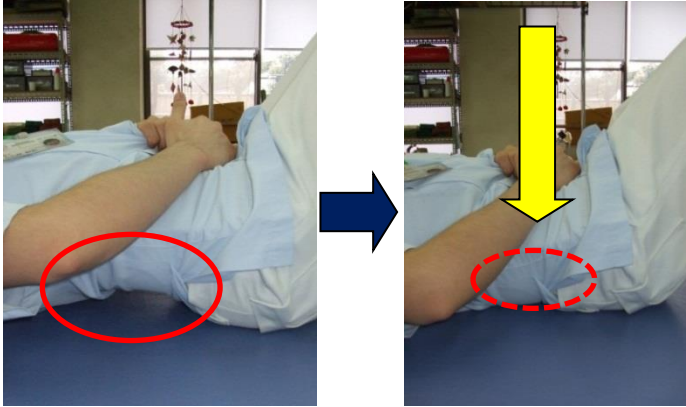


【体幹の支持性を高める運動①】

- ①仰向けになり、両膝を曲げます。
- ②背中で床を押しるように力を入れながら、おへそを見るように頭を上げます。
- ③ゆっくり姿勢を戻します。

*ゆっくり 10 回行います。

慣れてきたら徐々に回数を増やしていくようにしてください。



【体幹の支持性を高める運動②】

- ①仰向けになり、両膝を曲げます。
- ②両手を斜め前方にまっすぐ伸ばします。
- ③肩甲骨が浮くまで体を起こします。
- ④ゆっくり体を戻します。

*交互にゆっくり計 10 回行います。

慣れてきたら徐々に回数を増やしていくようにしてください。



ニュース

当院リハビリテーション部では毎年地域の方々へ、リハビリテーションの視点で生活に役立つ勉強会を開催しています。本年は去る11月16日(土)に「～いきいきと生活を送る為に～」を開催いたしました。多くの方のご参加ありがとうございます。

皆さんから頂いたアンケートをもとに、今後の地域公開講座をより皆さんの役立つものとしていきたいと考えております。



トピックス

本誌では患者さん・ご家族にとって役立つ情報を提供していきたいと考えており、院内のラウヅや各所に本誌を掲示させて頂いています。

より役立つ情報を提供していく為に、皆さんの生活における不安・心配事・知りたい事など本誌に載せて欲しい内容についてご意見を募集しています。掲示場所にアンケート用紙をご用意しておりますので当院に立ち寄る機会がある際はご意見など頂ければ幸いです。



平成 25 年 12 月発行