

難波医院

チューリップ新聞

7月号

下肢筋力訓練パート2 「ボールはさみ訓練」の様子です♪♪



イスに深く腰掛け、両足の間にボールをはさみます。挟んだボールを、足を閉じてつぶします。つぶしたまま5呼吸間キープします。この時、息を止めず吐くようにしましょう。この訓練は、内転筋と腹筋を鍛えることで尿失禁予防や正しい姿勢の保持に効果が期待できます



理学療法士による個別リハビリ実施中♪



利用者さんの身体を触り、筋肉のこわばりをほぐしています。こわばりをほぐすことで筋肉の力を十分に発揮させることができます。



この動きはヒップアップといえます。お尻と腰に筋肉をつけ、腰痛の改善と歩行の安定性を高めます。



ご利用情報

月曜日～土曜日まで、どの曜日でもご利用可能です。

短時間のご利用も可能ですので、要支援、要介護にかかわらずいつでも御相談下さい。

皆様のご利用を、職員一同お待ちしております。



〒712-8046
倉敷市福田町古新田
146-4

医療法人 以心会
難波医院通所リハビリ

電話 086-455-9009
FAX 086-456-2838

--	--	--	--	--