

難波医院

チューリップ新聞

8月号

下肢筋力訓練パート3 「チューブ体操」の様子です♪♪



足に力を入れて膝を開いていきます!!
開いたまま5呼吸キープ!!



チューブ体操は内ももを強化していく体操です。内ももは股関節に影響する為、股関節痛や歩行改善に効果があります。内ももは骨盤の安定にも関与している筋肉の為、姿勢にも影響が出てきます。
良い姿勢を保つためしっかりと鍛えましょう。

この体操は
集団でするよ!



口の体操の様子です。
「パタカ」と動かす事によって口や舌の筋肉を鍛え、咀嚼や嚥下機能を回復させます。是非やってみてくださいね♪♪



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

--	--	--	--	--