

パワーリハビリ マシン紹介編♪



レッグプレス

両足で足台をおすことにより
膝の曲げ伸ばしの運動を行う。
歩行や立ち上がりなど下半身全般的な筋肉を鍛え
全身動作の活発化を図る。

ローイング



グリップを体に向かって引き、胸から肩の関節、
胸から背部の筋肉を動かし、胸・肩の動きをよく
する。曲がった背中の改善、予防になる。



ヒップアダクション ヒップアブダクション

足を開き、中殿筋を強化する事により、
歩行時のフラツキ解消・安定性を高めます。
又、閉じる運動は足の内側にある内転筋を鍛え、
立ち上がり・歩行の安定性を高めます。

トーツクレクション トーツエクステンション



体を前に曲げる屈筋運動により、重心の
前方移動の練習や立ち上がり動作の
改善に繋がります。又、体を後ろにそらす背筋
運動より、姿勢維持の筋力を強化します。

9月生まれの利用者様

高瀬 勲司 様	9/3	84歳
田中 サヨ子 様	9/4	80歳
片山 節夫 様	9/16	74歳
山田 保則 様	9/21	66歳
引野 たつ子 様	9/27	91歳

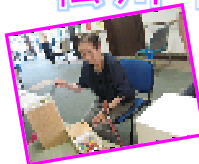
お誕生日
おめでとうございます！



利用者様紹介コーナー



松川千鶴様



松川様の今の目標は
「家で魚を食べる時に綺麗に食べたい！」
です。その目標の為に、来所された日は必ず
手のリハビリを意欲的に取り組まれています。
これからも頑張っていきましょうね♪

8月の1コマ

★夏祭り★

2012.8.27

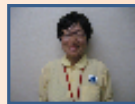


今月の取り組み

9月26日(水) 敬老会

今月はワッフル作りもします♪

新スタッフ紹介



谷本 春希

山口県出身です♪家に帰れば
2児の母を努めています。
宜しくお願い致します♪



樋口 麗子

人とお話しする事が大好きです。
気軽に話しかけて下さいね♪



アクティングマネージャー
加島 早知子

いつもご愛読いただきありがとうございます。
先月はオリンピックがありましたね。皆さん
はご覧になりましたか？私も夜更かして観
戦し寝不足でしたが、感動する場面もたくさ
んあり、改めてスポーツはいいなと感じまし
た。これから少しずつ涼しくなり、体を動かし
やすい季節になってきます。皆さんもデイ
サービスで気持ち良く無理のない運動を続
けて下さいね。

無料体験受付中！



上田



島谷

お問い合わせ



青山デイサービス北余部

