

# 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！



## 8月の1コマ

### ★夏祭り★

2012.8.27



# 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♪

## 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 美智

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♪



アクティンクマネージャー  
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。



上田



島谷

無料体験受付中！

お問い合わせ

011-833-1111

青山デイサービス北余部

