デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第２号
２０１２年７月
発行

じめじめとした梅雨もようやく明け、夏本番となりました！
フェアネスの中もご利用者様が増え益々活気付いています。
身体を動かし、汗を流す事は年齢に関係なく気持ち良いものですね。
そんなフェアネスの中を、是非のぞきに来て下さいね。

～フェアネスの風景～

「こんなに足が上がるようになりました！」と、うれしい声をいただいております。

運動の後、お好きな飲み物で一息♪

フェアネス　リハビリメニュー　≪

	メニュー	回数 負荷 時間				/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	パワープレート	足	手	スクワット	秒×															
2	NUSTEP	手	前後	負荷	時間 分															
3	自転車																			
4	傾斜台	度 分																		
5	レッグプレス	足	前後	負荷	回数															
6	メドマー	20分																		
7	ペットストレッチ	起床	腰	足	肩															
8	ペット筋トレ	お尻	腹	足	姿勢															
9	平行棒内運動	スクワット	膝上げ	横・後	片足															
10	体操・嚥下体操																			
11	バランスクッション	前後	左右	回す	片足															
12	床	膝立ち	片膝	膝前後	立より															
13	足トレ	1キロ	ゴム																	
14	手訓練	ペグ	図案	数字	洗濯															
15	肩訓練	コーン	滑車	ゴム	タオル															
16	歩行	前後歩 往復	横 歩 往復																	
17	脳トレ	計算	漢字	描想起	言語															
18																				

フェアネスでは、お一人おひとりのリハビリメニューを作成し、当日参加されたプログラムはご自身で印をつけていただきます。
もちろんスタッフもお手伝いさせていただきます。

ふくらはぎが良く伸び、つまづき予防になります！

スタッフ紹介

グリーンフェアネス　看護師　藤田　三喜子

ご利用者様の健康管理をさせていただいています、看護師の藤田です。
皆様が安心、安全に過ごしていただけるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。
毎日、ご利用者様との出会いを楽しみにしています！！

体験利用・施設見学　実施中！！

※送迎させていただきます。　※見学だけでも大歓迎です！
下記まで、ぜひお問合せ下さい。（曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります）

医療法人社団緑心会　大橋クリニック
デイケアセンター　グリーンフェアネス　　担当：今西(いまにし)、安保(あんぽ)
〒664-0028　伊丹市西野３丁目２０８－２
TEL：０７２－７６７－１１６８　FAX：０７２－７６７－１１６９
http://www.ryokushinkai.jp/

フェアネスがお届けするリハビリテーション

第2回　パワープレートを使った筋力トレーニング（下肢）

その１「スクワット」

スクワットは、主に大腿四頭筋と呼ばれる
太ももの前面にある筋肉を鍛える運動です。

① 腰の幅に広げて立ちます。
② 両足のつま先をまっすぐ前にむけます。
③ 膝をつま先の向きに合わせて、背筋を
伸ばして胸を張ります。
④ 腰を後ろに引きながら膝を曲げて
いきます。

このポーズをとって３分間じっとしているだけで、足腰の筋肉を維持できます。止まっているだけで、自分で動かすのと同じ効果！

その２「ランジ」

ランジは、主に大腿四頭筋とお尻の筋肉で
ある臀筋、そして、太ももの裏の筋肉である
ハムストリングスも鍛えます。

① プレートの真ん中に片足を乗せて、もう
片方の足は床の上に置きます。
② 股関節と膝を曲げます。
③ 膝がつま先より前に出ないように注意
します。

鍛えにくいお尻や太もも裏の筋肉も短時間で鍛えることができます。踏ん張って、ポーズをとるだけ！

「老化は足から」と言われます！
しっかり足を鍛えて、鍛えた足でいろいろな所に
出かけて、いい生活リズムを作りましょう！

ホームページにも情報を発信いたしますので、
ぜひご覧下さい。
URL　http://www.ryokushinkai.jp/

グリーンフェアネス　検索

＜発行＞
医療法人社団緑心会　大橋クリニック
デイケアセンター　グリーンフェアネス
伊丹市西野3丁目208番地-2
TEL:072－７６７－１１６８
http://www.ryokushinkai.jp/