デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第３号
２０１２年９月
発行

朝夕はめっきり冷え込むようになりましたね。
一日の寒暖の差が激しくなると、体調を崩しやすくなります。
風邪等、体調管理に留意してお過ごしください。

～フェアネスの風景～

ちょっと一息♪
「リハビリ頑張ってます！」

7月28日（土）に開催された「グリーンアルス伊丹夏祭り」で、ハワイアンダンスを躍らせていただきました！
フェアネスのご利用者様にもご披露！
孫にも衣装？　大好評？でした！

スタッフ紹介

グリーンフェアネス　理学療法士　神野 貴史

はじめまして、理学療法士の神野(かんの)といいます。今年の7月よりグリーンフェアネスで働いています。

はや３ヶ月が経過し、少しずつ利用者様の顔や名前を憶えつつある状態です。まだ暑い日もありますが、皆さん、リハビリを頑張っていきましょう!!

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　通所リハビリテーション
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３回　パワープレートを使った筋力トレーニング（下腿）

その１「カーフレイズ」

カーフレイズは、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）を主に鍛えます。

＜ポイント＞
○爪先を真っ直ぐに向けた状態でかかとを上げる（真上に体を伸ばすイメージ）
○下ろす時もゆっくり
○下ろす時、プレートに付く寸前で止め、もう一度上げる
○ふくらはぎの筋肉が使われていることを意識する

→ 「爪先立ちになり、かかとを上下させる」動作により、ふくらはぎを強化します。

その２「トウ・レイズ」

トウ・レイズは、前脛骨筋（すねの外側の筋肉）を主に鍛えます。

＜ポイント＞
○背筋を真っ直ぐに伸ばした状態で、爪先を上げる
○下ろす時もゆっくり
○爪先を高く上げるとより効果的
○すねの外側の筋肉が使われていることを意識する

→ 「爪先を上下させる」動作によりすねの外側の筋肉を強化します。

「ふくらはぎは第二の心臓」と呼ばれています！
しっかりふくらはぎを動かして、足先で停滞しがちな血流を改善させましょう。

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/