

# リハだより

2023年10月号

理学療法課

こんにちは！☀️🌈まだまだ残暑が厳しいですが、元気に張り切って乗り越えましょう🎵🎵

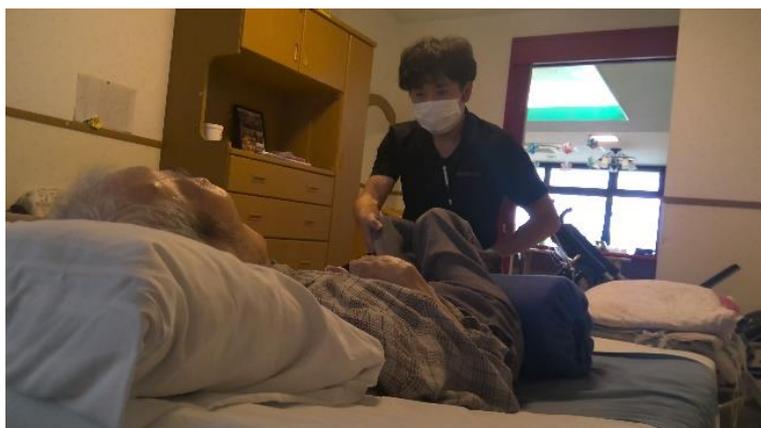
今回は、個別訓練の普段の様子や少数でのリハビリの様子をご覧ください👁️



よくサロンでお話をされてる仲よし2人組とボール投げ🎱



勢い良くかかとをあげましょう  
むくみ解消にも良い運動です



真剣な目で丁寧な可動域訓練です(´ω´)ゞ



👉 ゆっくり腰を落として筋力増強



いかがでしたか？まだまだたくさんリハビリの種類がありますが、今回は一部を紹介させていただきました。

ひばり苑リハビリ課では、安心安全丁寧に楽しくをモットーにリハビリをさせていただいております😊😊

コミュニケーションをしっかり取って1人1人に合ったリハビリを常に再評価しながら介入させていただいております💎💎これからも利用者様の笑顔をどんどん引き出せるようがんばりますよ～～😘😘

## 😊 3分美ボディ豆知識 😊

こんにちは！！今回は【キング・オブ・トレーニング】と呼ばれるワイドスクワットです👉👉\*\*

足を大きく開き、つま先は45°くらいで腰を落としそのまま30秒キープを3セット行いましょう👉👉

脚が太くなる原因は筋肉量の低下により筋ポンプの役割が出来ずリンパなどに老廃物がたまる事が挙げられます(´ω´)ゞ

人の筋肉の大多数は脚にあるため、スクワットをして代謝をあげて痩せやすい身体にしましょう❤️❤️