

浜りハ通信

26年3月1日
⑤号発行

浜通り訪問リハビリステーション

訪問リハビリ卒業後…

1月のある晴れた日に、ある方が浜通り訪問リハビリステーションを訪ねてきました。

その方は、山田幸紀さん（写真）。以前、浜りハで訪問リハビリを利用され、目標達成後、終了（卒業）された方です。訪問リハビリを終了して2ヶ月が経過した頃に浜りハのスタッフに会いに来て下さいました。一緒にリハビリをさせていただいていた時を懐かしみながら楽しくお話をしました。今後は全国を旅行して回りたいとおっしゃる山田さん。久しぶりに元気な姿を拝見し、とても嬉しい気持ちになりました。ありがとうございます。

浜通りリハビリステーションは今後も地域に根付くステーションづくりを目指していきます。皆さんも、ぜひ浜りハまで遊びに来て下さい！！

* 個人情報につきましては、同意を得た上で掲載しています *



健康コラム



糖尿病の運動療法のポイント

* 前回は、「運動のポイント」をお伝えしました。今回は、FITTの中のT【種類】の筋力トレーニングについて、どのような運動を行えばよいかの例をいくつかご紹介したいと思います。

「大きな筋肉」を使う運動がポイントです。身体の中で大きい筋肉といえば、太ももの前の「大腿四頭筋」やお尻にある「大臀筋」が挙げられます。そこで、今回は以下の運動を紹介します。

スクワット

おしりあげ

ひざのぼし

立位が不安定な方は椅子や手すりを使ってください。



足は腰幅に。膝とつま先は真っ直ぐ正面



お尻をキュッと締めて、左右並行にあげます！



つま先を自分の方に向けてしっかりとぼします！

始めは10～20回を目安に行い、慣れきたら回数を増やしてみましょう。身体の状態に合わせておこなってください。

運動を行う際は、主治医の先生やリハビリのスタッフに相談し、適切な運動を行ってください。

