

リハビリ科が施設職員実施している腰痛体操 第6弾！

腰痛体操は主に

- ①身体を柔らかくするストレッチング
- ②腹筋背筋群を強くする体操

の目的があります。今回は②の中の2つを紹介します。

※身体を捻る動作があります。痛みが出ない範囲で行ってください。



お腹・背中の筋力トレーニング

背筋を伸ばして両腕を水平に広げて、左右交互に上半身をゆっくりと捻ります。ポイントとして骨盤はなるべく動かさないようにしましょう。呼吸は止めず5秒かけて捻りましょう。



お腹・背中の筋力トレーニング

右の肘と左の膝をつけるようにゆっくり身体を横に倒し、脚を上げます。なるべく身体は前に倒さず横に倒すことを意識してください。左右交互に5秒間肘と膝をつけた状態を保持し、5秒かけて元の姿勢に戻しましょう。

〒124-0025

東京都葛飾区西新小岩3-37-8

TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140

ホームページ

<http://www.rc-katsushika.jp/>

※入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪問リハ・居宅介護支援事業所

編集・発行リハビリケアかつしか広報委員会

会

*掲載写真等、禁無断使用

レクリエーション提供ボランティア大募集

当施設では、入所、通所リハサービスをご利用される皆様に1日を楽しんで過ごして頂きますよう各種ボランティアを募集しております。是非ご協力お願い申し上げます。

●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動(歌)・見守り・話相手 他

詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ下さい。03-5672-1178 事務長



介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

第42号 平成29年10月発行



笑顔だより

10

施設理念 地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します



ハロウィンをイメージして、利用者様が壁画を作成されました。



7月3日に入職致しました福土友和と申します。介護の仕事は初めてですが、日々さまざまな事を学び頑張っています。ご入所されている皆様に好かれるような介護士になりたいです。よろしくお願い致します。

入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。
(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)

担当相談員:副島・中野・折尾

ご要望にお応えし、短時間リハビリ(1~2、3~4時間利用)随時お受けしております!!