

リハビリ通信 とんところ

梅雨の季節がやってきました。
近年は大雨による被害が増えています。ハザードマップなどを使って、浸水や土砂災害（崖崩れ・土石流・地すべりなど）が起こりやすい場所を事前に確認して避難場所やそこまでのルートも、前もって把握しておくで安心ですね。



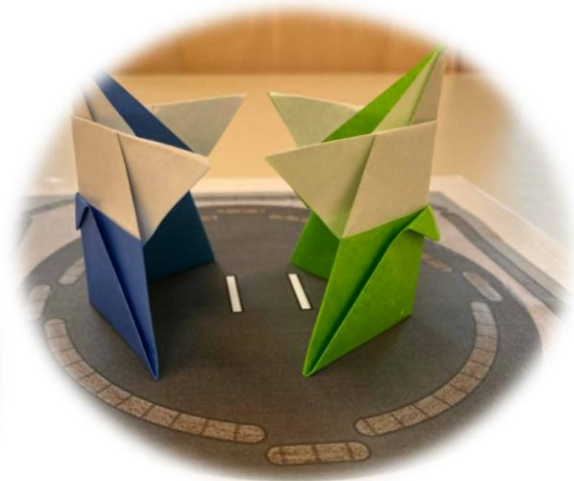
リハビリ室の様子



患者さんが折った鶴で鯉のぼり



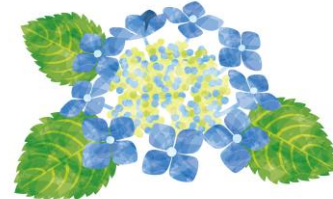
幸福の木の植え替えから約2か月。一度は枯れかけましたが、新しい芽が出始めています。



相撲界では新横綱が誕生し、話題になっていますね。リハビリ室では折り紙でトントン相撲を楽しみました。

今年も胡蝶蘭がきれいに咲いてくれました。病院が移転して丸3年。4年目の胡蝶蘭です。

梅雨の時期は外出機会が減り運動不足になりやすいです。自宅内で気軽にできる体操を今回は載せました。運動してじめじめした気持ちを吹き飛ばしましょう☆



空中自転車こぎ

方法

仰向けに寝て、両足を床から浮かせます。
足を自転車を漕ぐように、空中で両足を回します。

空中で自転車のペダルをこぐように回します。



効果

腹筋や腸腰筋、大腿部などの筋肉を鍛えることができます。

腰が反らないように



お尻歩き

方法

足を伸ばして床に座り、自分で左右交互におしりを浮かしながら、前に進んだり、後ろに進んだりします。
余裕があれば手を振りながら1・2・3・4で4歩前 5・6・7・8で4歩後ろへ。

腕をしっかり振ります



効果

骨盤まわり、お腹の腹筋を刺激するので、ポッコリお腹を改善し、尿漏れや便秘にも効果があります。

足の力を抜いてお尻で歩きましょう。



※筋力強化運動のパンフレットを隣に置いてますので、ご自由にお取りください。