

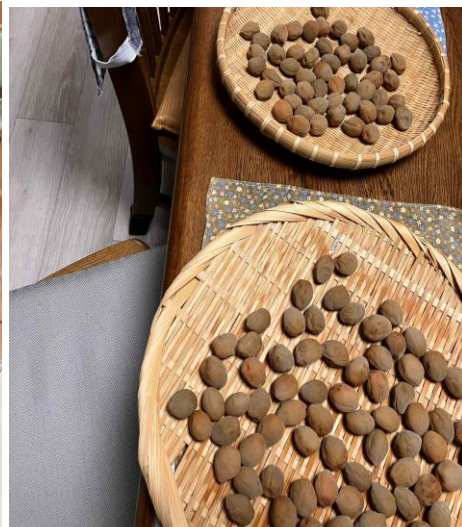
とんどこ

リハビリ通信

ようやく秋がやってきました。
涼しくなってきたので草刈りをしたのですが、どこかにかぶれる木があったのでしょうか。顔と腕がひどくかぶれてしまいました。
痛みもつらいですが、痒みもまたつらいものです。
痒いとかきたくなる。どうして人には「痒い」という感覚があるのでしょうかね。

リハビリ室の様子

6月につけた梅干しの経過です。
梅を干して、紫蘇を加えました。美味しく漬かりました。



栗の時期になりました



広島国際大学から学生が来ています。

◆リハビリ機器の紹介◆

【ウォーターベッド型マッサージ器】

ウォーターベッド型マッサージ器は、水圧を利用して腰から首までマッサージすることができる治療機器です。水圧刺激により肩～腰下肢にかけての筋肉・腱などのこりをほぐします。



骨盤底筋体操のすすめ～骨盤底筋を鍛えて尿漏れ予防～

骨盤底筋とは：骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮、直腸などを支える筋肉で、尿道や膣、肛門を絞めるなどの役割をしています。出産や加齢などで緩むと尿漏れや内臓が下がるなどの影響が出ます。

骨盤はさみ

【効果】

ボールを太ももで挟むことで「内転筋」や「骨盤底筋」「括約筋」を鍛え、尿もれに効果的です。ボールがない時はタオルを丸めて挟むのも良いです。

【方法】

- ①内ももの間にボールをはさみます。
- ②息を吐きながら内ももに力を入れボールを押しつぶします。
- ③10～15秒程度、押しつぶし続けます。
力を抜いてリラックスします。

10回ほど繰り返します。



お尻上げ

【効果】

骨盤底筋群を鍛えます。ボールを活用することで内ももや肛門に力を入れることができ、骨盤底筋群を効果的に鍛えることができます。



《ヒップアップのポイント》

- ①両膝を立てて仰向けになります。
 - ②床からお尻を浮かせます。
 - ③お尻をあげながら息を大きく吐きます
- 膝の頭から上半身が一直線になるように意識します。
 - 肛門や膣を引き上げるように意識します。
- ④10～15秒程度お尻を上げたままキープ
- 10回ほど繰り返します。

