



# 筋力マシン紹介

レッグプレス



レッグプレスは重りのついたプレートを両足で押し上げるトレーニングで①基礎代謝の向上②運動不足の解消が行なえるものです。

レッグプレスでは主に大腿四頭筋、大臀筋、下腿三頭筋という筋肉を鍛えることが可能です。

大腿四頭筋は、足を使って行なうあらゆる動作に関与します。

大臀筋は、歩く時や立ち上がる時に用いられる筋肉です。

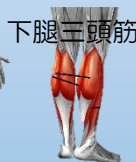
下腿三頭筋は、走る、跳ぶなどスポーツに関わるあらゆる動作に関与します。



大腿四頭筋



大臀筋



下腿三頭筋



はじめまして。  
「坂本 歩乃果」です。  
パパのように大きな声で  
家族みんなを笑顔にします。



# 訪問リハビリ事業所

今回初めて訪問リハビリに  
向うことになりました。  
そこでは、患者様の生活の  
場を使って生活そのものが  
リハビリになる様に支援し  
ていくことが大変でした。  
また、家族・患者様との関  
わることで見えてくる実際  
の生活上での問題点を見つ  
けて家族と多職種と一緒に  
解決していくことにやりが  
いを感じました。

OT後藤



4月から開設された  
リハビリ訪問事業所。  
開設されて間もないですが、  
早速、訪問リハビリへ  
行くことになりました。  
5月では、2件の実績ができました！！  
訪問リハビリでは、  
期限を1～3ヶ月と定め、  
在宅でのADLに適応させる為の  
身体機能向上を目的としています。  
本人が在宅で安心して生活できるように  
日常生活での動作の工夫、  
介助や介護の方法を家族に指導します。



51歳飛びます！！

# お祝いから 作品紹介

今月は「紫陽花」を作成しました。  
いよいよ梅雨に入りじめじめとした空気が続きます。  
みなさまも気持ちがあどんよりしないように  
元氣よく頑張りましょう！！