



おてあそび
作品紹介

7月の作品を紹介します！
今回の作品は
「海の大冒険」です。
ネズミさんが、銚でクジラを
狙っているところです。
水族館のようで
賑やかな作品になりました。



リハビリ『すいか』を収穫しました！

収穫した時、すごい笑顔と、
リハビリの時には
聞かれない歓声があ
りました。
また、すいかに手を
伸ばして、興味深々
でした。

すいかの味は、
みずみずしく、
シャキシャキで
美味しかったです。



ぬおお～!!

ピフアテス
骨盤底筋
エクササイズ



ピフアテス（骨盤底筋エクササイズ）とは、
産前後や高齢者の尿失禁予防・改善など様々なシーンで活躍する
骨盤底筋エクササイズ「Pfilates：ピフアテス」のことです。

骨盤底筋が弱くなると尿漏れや子宮脱（膣から子宮がでてくる）、
直腸瘤（膣から直腸が出てくる）などの症状が出現しやすくなります。

今回、作業療法士の後藤が認定資格を取得しました。
そして、外来患者様に対してエクササイズを約1ヶ月実施しました。

80代女性	体重	50.5Kg → 50.3Kg		体脂肪率4.0%減
週1回実施	体脂肪率	28.2% → 24.2%		
	筋肉量	34.0Kg → 35.8Kg		



短期間でこんなに効果が
でていてびっくりしました



筋肉量1.8Kg増

90代男性	体重	57.8Kg → 57.6Kg		体脂肪1.1%減
週2回実施	体脂肪率	26.9% → 25.8%		
	筋肉量	39.8Kg → 40.4Kg		



膝が軽くなったように感じます



筋肉量0.6Kg増

お二人共、体脂肪率が低下し、筋肉量は増えた良い結果が認められました。
骨盤底筋を鍛えることで、腰痛予防や膝痛予防にも繋がります。
また、尿漏れなどによる精神的苦痛の予防にもなります。
今後もより良いエクササイズを提供できるよう頑張っていきます。