

# リハビリスタッフ 資格者紹介!

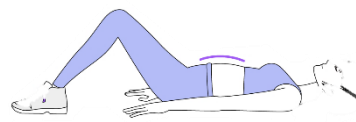
## 呼吸療法認定士メンバー



腹筋を鍛える  
「ドローイン  
(腹式呼吸)」の  
方法を紹介します。  
ぜひ実践し、  
継続してみましょう!

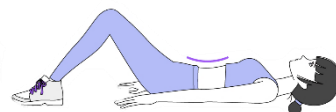
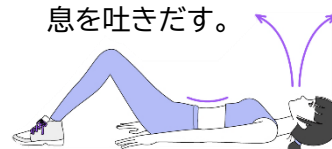
①仰向けに寝て、お腹を  
空気で膨らませるように  
大きく息を吸います。

②限界まで吸ったら  
息を止めてキープ!



③お腹を凹ませるイ  
メージで一気に口から  
息を吐きだす。

④吐ききったらお腹を凹  
ませたまま10秒キープす  
る。(慣れたら10~20秒に  
増やしてみましょう😊)



呼吸療法認定士とは  
呼吸の専門知識と技術を  
習得した人に与えられる  
資格だよ!



## コグニサイズ 実践指導者メンバー

コグニサイズとは、  
頭を使う「認知課題」と  
体を動かす「運動課題」を  
同時に行ない、  
認知症予防や運動不足改善に繋がる  
エクササイズです。



①散歩(運動)をしながら・・・  
・1人しりとり ・連想ゲーム  
・昔の同級生の名前を思い出す

②足踏み(運動)をしながら・・・  
・テレビをみる・新聞を読む  
などなど、ちょっとした意識と工夫で  
普段の生活の中に取り入れやすいので  
やってみてください😊

## LSVT (パーキンソン病)チーム

パーキンソン病に特化したリハビリで  
LSVTには  
動きにくさの改善を目標とする**LSVT BIG**  
喋りにくさの改善を目標とする**LSVT LOUD**  
があります。



## ピルフィクネス認定 (骨盤底筋エクササイズ)

下図に「ランジ」を紹介します。  
骨盤底筋にかかる刺激が通常の40倍とされ、  
最も効果の高い動きです。  
骨盤底筋群を鍛えると、尿失禁・便失禁・便秘など  
の予防や改善に高い効果があるとされています。  
ぜひお試しください!

膝がつま  
先より前に  
出ない!

ハッ、  
ハッ、ハッ

① 両足を肩幅に開き、  
両手は腰。  
片足を大きく踏み出し、  
3~10回腰を落とす。

② 腰を落とした姿勢を  
約5秒キープ。  
肛門と膣を締める。

③ ②の姿勢から  
「ハッ、ハッ、ハッ」と息を吐きつつ、  
腰を上下にリズムカルにゆする。

