

お楽しみ会 DAMレク



2月9日(土)にお楽しみ会として職員によるDAMレクが行われました。映像や音楽に合わせて、皆さんとても楽しそうに体を動かしていました。大勢で体を動かすのは気持ちいいですね。

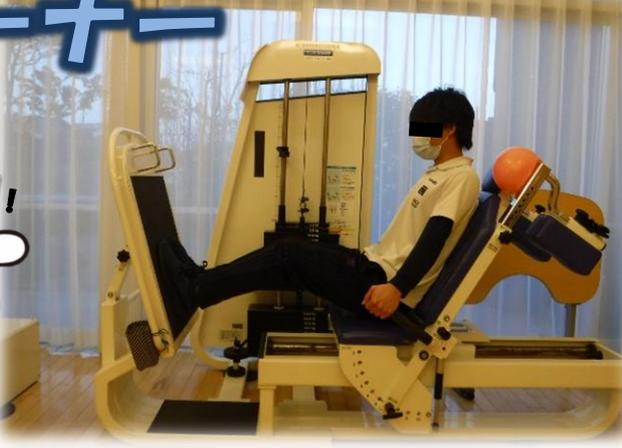
ひまわり新聞

特定医療法人録三会
介護老人保健施設
中部台ケアセンター
TEL 23-1155

リハビリのコーナー

リハビリのコーナーではリハビリからのお知らせや話題を掲載してまいります♪
今回は、パワーリハビリテーション機器の紹介です!

「レッグプレス」



両脚を曲げたり伸ばしたりする運動をします。主に、立ち上がりの時に使われる太ももの前側の筋肉と直立姿勢の保持や歩行に重要なおしりの筋肉を鍛えるための器械です。皆さん、是非、使ってみてくださいね♪

使用希望の方は、中部台リハビリスタッフにお気軽にお声がけください。

関節の動き

- 股関節伸展
- 膝関節伸展
- 足関節底屈

使用される筋肉

- 大腿四頭筋
- 大殿筋
- ハムストリングス
- 腓腹筋
- ヒラメ筋

※マシンに関しては病気の種類や状態によって行えないものもございますのでご了承ください。

3月の予定

- ★ 3月15日(金) お楽しみ会「DAMレク」
- ★ 3月20日(水) Dogボランティア
- ★ 3月28日(木) ～ 3月29日(金) 理美容

「お願い」
「手洗い・うがい・こまめな水分補給」で
感染症予防に努めましょう。