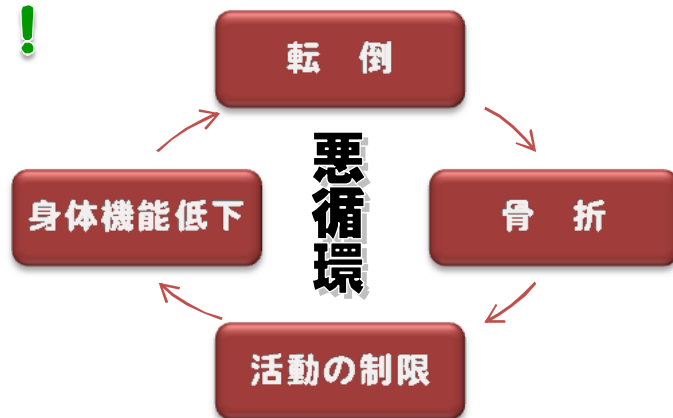


武田院長の つぶやき コーナー♪

今回のテーマ『**今まで行った桜の名所のオススメは？**』
第1位：猪木さんと会った五稜郭公園…いつだったでしょう？
第2位：子供をつれて行った赤川水源地
第3位：函館に赴任した年に行ったオニウシ公園の夜桜
以上、でもどんな「桜」だったかな？

☆最近転びやすいあなたへ！

「最近どうも転ぶことが多いなあ・・・」
そう思うことはありませんでしょうか？
よく転ぶことで、骨折しやすくなります。
高齢者の骨折は治りづらく、将来的には寝たきりになってしまうかもしれません！
そのためには、転ばないように心掛けることが大切なのです！



転ぶ原因は？

- ① 筋力やバランスの低下
- ② 脳こうそく、膝や腰の痛み
- ③ 睡眠薬などの薬の影響

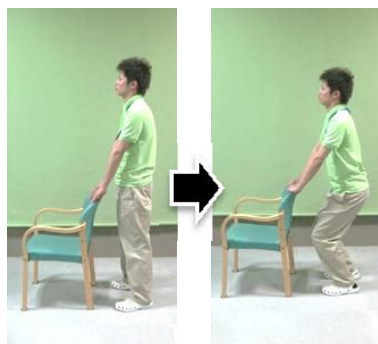


どうしたら良い？

転ばないようにするにはどうしたら良いのでしょうか？

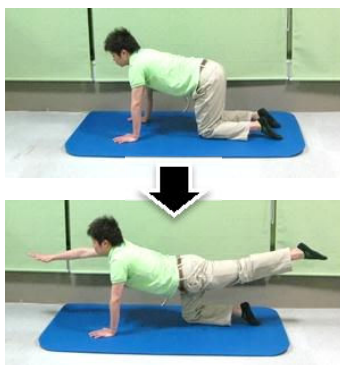
今回は『筋力やバランスの低下』を防ぐ方法をご紹介します！

足の筋力をつける



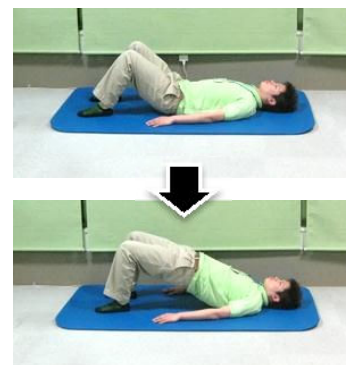
椅子の背もたれなどに掴まり、膝の曲げ伸ばしを行います。曲げすぎないようにしましょう。

バランスを良くする



右手を前に伸ばし、左足を伸ばします。3～5秒ずつを左右交互に行いましょう。

姿勢を直す



お尻を床につけた状態から、お尻だけをまっすぐ上に持ち上げます。

➤ これらの運動ではあまり効果が感じられない方は、次のページをご覧ください！

☆ケアプラザ新函館のトレーニングのご紹介



「ケアプラザではどんなリハビリをしているのかしら？」



「じゃあ、筋力をつけるトレーニングとは違うということかしら？」



「軽い重りで行うリハビリを行なっています。」



「はい、使っていない筋肉や神経を、ゆっくりと呼び起こします。」



「軽いといっても、実は重かったりするんじゃないのかしら？」



「それなら簡単そうだから、私にもできそうね！」



「1リットルの牛乳パック3本よりも軽い2.5kgからできます。」



「無料で体験できますので、お気軽にお問い合わせください。」

階段を上る・つま先をあげる訓練



レッグエクステンション

方向を変える・バランスを保つ訓練



ヒップアブダクション

これらのマシンを使う訓練を、パワーリハビリテーションと言います。上の2つのマシン訓練により、股関節や膝をまっすぐ伸ばす筋肉や神経が刺激されます。前のページで紹介した訓練と組み合わせることで、より転びにくくなります！

インターネットをお使いの方は、今回ご紹介した『3つの訓練方法』や『マシンを使った訓練』を、動画（YouTube）でもご覧いただくことができます。詳しくはウェブで！

ケアプラザ新函館

検索

訪問リハビリ
はじめました

☆リハビリ戦隊ケアプラザ 参上！

ついに明らかになったケアプラザ新函館の新キャラクター！
その名を『リハビリ戦隊ケアプラザ』と言い、6人組のヒーローです。
次回の広報誌からは、彼らが得意のリハビリ方法について紹介します。
今後、彼らの活躍から目が離せません。Twitterでも絶賛つぶやき中です。
次回は、夏直前の2012年7月号でお会いしましょう！



ケアプラMIYAMAE

【広報誌作成：渉外広報委員会】