

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

緊急事態宣言の延長により、もうしばらく我慢の日々が続くこととなりましたが、皆さまお変わりなく過ごされていますでしょうか？
感染対策には十分お気をつけて、ご自愛のほど心よりお祈りいたします。



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R2.5

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 93

橋本 美沙
兵藤 琢哉



ハビリスでは「アメブロ」でスタッフブログ行ってます。
ハビリス西 さわらぎで検索してみてください。<http://ameba.jp>

自宅でできる体操～腰部編

緊急事態宣言による外出自粛により、運動不足やストレスの解消、
体力・筋力低下予防に向けた、自宅でも簡単にできる運動をまとめました。
運動は、ご自身の体調に合わせ、無理をしないように行いましょう。
また、高島整形外科ホームページでは体操動画もアップしております。
自宅での体操にぜひご活用ください♪

1) 腰背部・股関節の伸張

片足を曲げて胸に抱え込む。反対側の足は、
できるだけ伸ばしてつま先を顔側に向ける。
可能なら頭を浮かす。



2) 腰背部・股関節の伸張と腹筋群の強化

両足を曲げて胸に抱え込む。可能なら頭を浮かす。



3) 腹筋群の強化

両足を曲げて立て膝にし、
お臍を覗き込むようにして頭と肩を浮かす。



4) 殿筋群の強化

背中と腰を床から浮かさない様にし、お尻のみを
浮かす。



外出が難しい方や通所サービスの利用に不安のある方は、理学療法士・作業療法士による訪問リハビリ、また鍼灸師による訪問鍼灸治療・機能訓練、デスタッフによる訪問代替サービスも行っております。お問い合わせはハビリス西さわらぎもしくは高島整形外科までご相談下さい。



4月より新たに2名、**作業療法士・鍼灸師**資格を持ったスタッフが就職いたしました。今後、さらに作業訓練や機能訓練に力を入れたサービスを提供できるように取り組んで参ります。



皆さまどうぞ
よろしく願
いたします♪

5月4日(月)～6日(水)は祝日のため、
お休みとなります。

どうぞよろしくお願い致します。

医)高島整形外科ホームページからも
ハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！
お問い合わせは上記まで、お気軽にお電話ください♪

