

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

木の葉が見事に色づく季節になりました。
季節の変わり目となりますので、くれぐれもご自愛ください。



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R4.11月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol. 123

谷口由里



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

里庵のご紹介 ～レクリエーション～



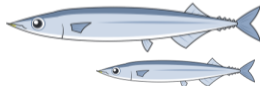
卓球

陣取り



さんま釣り

磁石が付いたさんまを
釣り竿で釣ります！

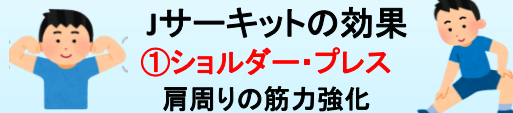


さんまの
追い込み漁

☆ポイント☆
新聞紙で作られたさんまは
クリップがついており
少し重みがあります。
うちわで四角い枠の中に
みんなで追い込みます。
チームワークが大切です！

ハビリスの機器のご紹介 ～Jサーキット～

介護予防や
運動機能回復を
支援する
油圧式マシン



Jサーキットの効果
①ショルダー・プレス
肩周りの筋力強化
肩凝りの改善！肩の伸び縮みをすることで
血行・リンパの流れが良くなります。

②チェスト・プレス
腕胸あたりの筋力強化
猫背解消！押すしたり、引いたりすることで
肩甲骨の動きを良くします。

③レッグ・カール
太ももの前後の筋力強化。
歩行の安定脚力アップに効果あり

作品のご紹介

コスモスとむくげの塗り絵



コスモスの壁面構成

腰痛に効く簡単エクササイズ ～バランスボールのご紹介～



01.骨盤トレーニング
背筋を伸ばし足を90度に曲げボールにすわります。次にお尻を前へ動かし骨盤を後ろへ傾けていきます。ゆっくりと元の位置に戻しこれを前後12回行います。



02.腹筋エクササイズ
背筋を伸ばし足を90度に曲げボールにすわります。右足をゆっくり引き上げそのまま30秒キープ。足を下ろしたら反対も同様に行います。繰り返し5回ずつ行います。



椅子の
かわりに
座るだけ
でもOK！

バランスボールの効果

- ①体の歪みの解消
- ②脂肪燃焼効果

体幹の筋肉を鍛える
代謝が上がり脂肪を燃焼しやすい体になり
ダイエット効果も期待できる

- ③腰痛軽減

腰痛のある方に多い腹筋や背筋の筋力不足を解消
バランスを取ろうとすることで無意識に
普段使わない腹筋、背筋が鍛えられ、
腰痛を緩和



11月3日(木)、23日(水)は祝日のため、
お休みになります。

よろしくお願ひ致します。

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ください。

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♪

