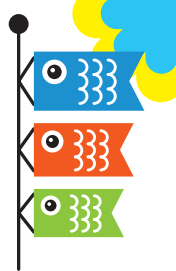




筋トレマシン紹介

～なでしこにはこんな筋トレマシンがあります!～

なでしこで扱っている HUR の筋トレマシンは高齢者やリハビリ向けに作られた空気圧式マシンで、関節にやさしく負荷をかけられるのが特徴です!



ツイスト

腰を捻る動きで「体幹」を鍛えるマシンです!

鍛えられる筋肉

- ・脇腹の筋肉
- ・お腹の深い筋肉
- ・背中～腰の筋肉



効果

- ・姿勢改善
- ・腰痛予防
- ・歩行時のバランスが取りやすくなる

注意点

- ・反動を使わず、ゆっくりひねる
- ・痛みが出ない範囲で行う
- ・呼吸を止めずに息を吐きながらひねる



レッグプレス

膝の曲げ伸ばしで「太ももの筋肉」を鍛えるマシンです!

鍛えられる筋肉

- ・太ももの前の筋肉
- ・太ももの後ろの筋肉



効果

- ・転倒予防
- ・立ち上がりや階段の昇り降りが楽になる

注意点

- ・反動を使わず、押す時も戻す時もゆっくり動かす
- ・足裏全体でプレートを押す意識を持つ
- ・痛みが出ない範囲で「少しきつい」と感じる負荷で行う



デイセンターリハビリスラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1
●TEL 0598-68-3743 (担当: 山本)

『ハートケアグループ デイサービスのホーム』
ページはこちら!



春の暖かさが感じられる季節となりました♪
 ご利用者が大切に育てられたお花を持ってきて下さいました。
 フロアが明るくなり、お花を囲んで「綺麗やね、何ていうお花？」と
 会話も弾んでいました。

お花の紹介

【バラ】



【ナadeshiko】



【バビアナ】



☆皆で「こいのぼり」をつくりました☆



【オオデマリ】

※ ご利用状況 ※

月	△	表の見方： ○ 空きあり △ 空き少し ※ 要相談 × 空き無し
火	○	
水	○	
木	○	
金	○	
土	×	

インスタグラム

なでしこ公式アカウントへは
 こちらのQRコードから



REHA NADESHIKO