

PART2

筋トレマシン紹介

レッグカール/レッグエクステンション



膝の曲げ伸ばしで「太ももの筋肉」
を鍛えるマシンです！

レッグカール(上)

▶ **鍛えられる筋肉**

- ・ 太ももの裏側の筋肉

▶ **注意点**

- ・ 背中を丸めず、骨盤を立てる
- ・ 反動を使わずゆっくり動かす

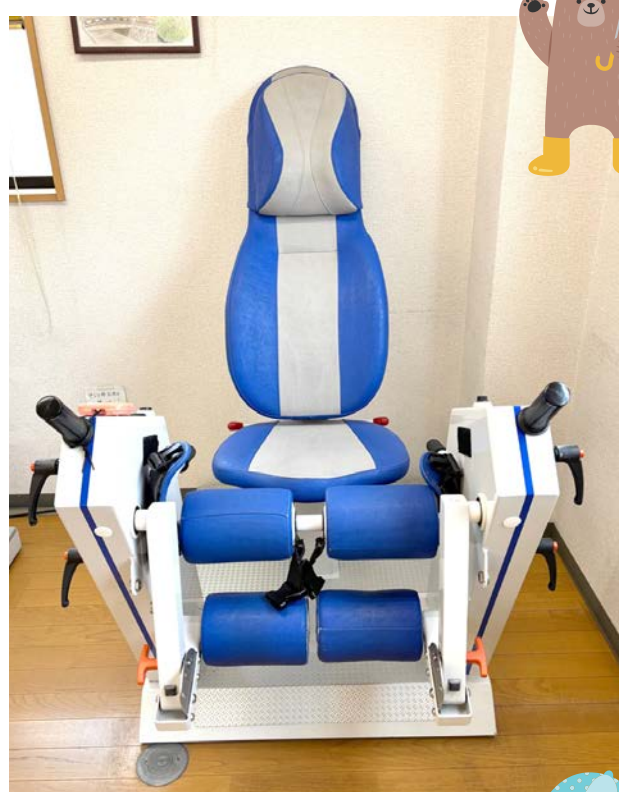
レッグエクステンション(下)

▶ **鍛えられる筋肉**

- ・ 太ももの前側の筋肉

▶ **注意点**

- ・ 背中をシートから離さないようにする
- ・ つま先を上げた状態で行う
- ・ 足を降ろす時は力を抜かず、ゆっくり降ろす



効果

- ・ 膝周辺の筋肉を強化し、膝痛予防
- ・ 段差の上り下りが楽になる

デイセンターリハビリプラザなでしこ

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！





梅雨の季節を迎えました。
なでしこでは、雨空にも
負けず笑顔が溢れる楽しい
訓練を行っています。



新しい小集団訓練の紹介

「集中くるくる棒」

集中力・予想力・判断力を鍛える事ができます。

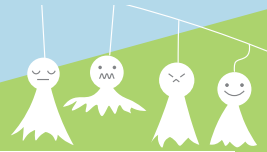
個人・ペアで行いました。

「手が震えるわ〜（笑）」と緊張感が声に出てしまう方もいました（*^-^*）
ペアでは、「揺らさないで〜危ない！（笑）」とお互いに声を掛け合っていました。



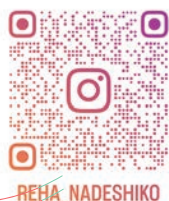
今月の創作活動

涼やかさを感じられる吊るし飾り作りをしました。「雫の向きはどっちやった？」
「傘はこっちの方が可愛いね☆」と会話も弾んでいました。



※ 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

