

通-show Times 2019 Vol.04

お問い合わせ先

聖ヶ塔病院

通所リハビリテーションセンター：096-278-3043

担当：堺・竹下まで

大きな寒暖差が続いていますが、いよいよジメジメとした暑さがやってまいりました！
2019年5月19日、新元号「令和」となり、初めてのリハラボとなりました。天気までは清々

しくとはいきませんでしたが、多くの方に参加していただき、晴々とした気持ちで行うことができました！！

新元号となりましたが、私たちとしては変わることなくリハラボに対し一生懸命取り組んでいく所存でありますので、これからどうぞよろしくお願いいたします<m(__)m>

皆さんで楽しくエクササイズ♪

前回も行いましたが、多くの方にまたやってほしいとリクエストがありましたので「腰痛」についてお話とエクササイズをさせていただきました！
腰痛の原因となる筋肉の紹介、その部位に対する自宅で行える自主訓練をお教えしました。



お尻や体幹のストレッチが重要です！
腰の痛みの多くはお尻の筋肉やおなか周りの筋肉が硬くなつて生じることが多いです。ストレッチを行うことで、腰痛改善だけでなく歩きやすさにも影響が出ます。毎日少しずつの積み重ねが大事になってきます！

もちろんストレッチだけでは予防にはなりません。特にインナーマッスルと言われる体を支える筋肉の強化が腰痛予防には重要になってきます。本格的な訓練から自宅で簡単にできる訓練まで幅広く実践していただきました！

自宅で気軽に EXERCISE！



ぜひ皆様の地域で！

1年以上開催しているリハラボは新規の参加者の方も少しずつですが増えてきています。しかし、通所リハビリでの開催には限度があり、もっと多くの方にリハラボを知ってもらい、健康になって欲しいと願っています！
そのため、皆様のご近隣の公民館等で行ってほしいという声があれば、ぜひ上記の連絡先にご一報ください！
今後ともどうぞよろしくお願い致します

