

安心プラス通信 2021年 06月号

できた～！のお客様の声

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。



森井様

「以前はベッドからの起き上がりが、出来にくかったが、出来るようになった。」



北浦様

「ピアノ教室に継続して、杖で通う事ができています。」

機能訓練指導員リーダー
理学療法士

河田 圭祐



立ち上がり訓練にてお客様より
「立ち上がりやすくなった」
「スムーズに立てるようになった」
と好評を頂いています。

自宅でもできる

立ち上がり訓練！

目的：全動作が行いやすいように下肢筋力アップと重心移動がポイントです。



膝の曲げ伸ばしをしています。
＜効果＞
立ち上がりに必要な太ももの筋肉を鍛えています。



両手を胸の前で組み腹筋を使って体を起こしています。
＜効果＞
腹筋を鍛えています。



片方の足底を床につけ前傾姿勢をしています。
＜効果＞
ふくらはぎを伸ばし、立つ時に足を引く訓練をしています。



両手グーを両膝の間に挟み膝を閉じる。
＜効果＞
膝周囲の筋力UP



両膝に両手を置き抵抗をかけながら踵を上げる。
＜効果＞
ふくらはぎの筋力UP

皆勤賞

コロナ流行で外出ができない中、安心プラスを休まず意欲的に運動へ参加して下さっています！笑顔の写真です！



a+ 安心プラス
もっと楽しく、イキイキ。
京都市伏見区京町六丁目 59番地1
FAX 075-601-6671
TEL 075-601-6688

体験等のお問い合わせは
担当：木曾・織田まで！

空き情報	2021年05月末現在の空き情報					
	月	火	水	木	金	土
	午後2人	空き無し	空き無し	空き無し	空き無し	午後2人