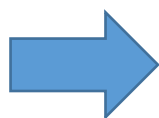
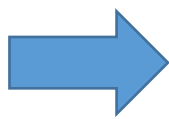


当コーナーはリハビリテーションに関する耳よりな情報を発信するコーナーです
ゴムバンドを使用した筋力増強訓練について2回に分けてご説明します。まず、
1回目は座ったままの運動についてご紹介します。ゴムバンドは輪状にして使用しま
す。回数は1運動20回、強度はやや疲れる程度の負荷が理想です。



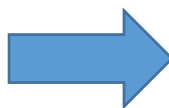
ゴムバンドを片足で踏み反対を膝に掛けます

片足を持ち上げます



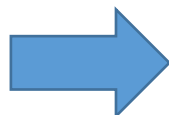
ゴムバンドを両膝に掛けます

両膝を横に開いてから戻しま



ゴムバンドは足下に入れ上部を手に持ちます

両足を曲げてから伸ばしま



ゴムバンドを椅子の後脚と足首に掛けます

膝を伸ばしてから戻します

写真のゴムバンドはリハビリ室にて税込720円で販売しています。

是非ご利用ください。

(理学療法士 森谷茂樹)