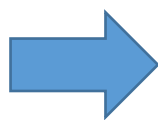


当コーナーはリハビリテーションに関する耳よりな情報を発信するコーナーです

ゴムバンドを使用した筋力増強訓練について説明します。4回目の今回はお二人できるパートレーニングについてご紹介します。ご夫婦、お仲間など楽しみながら行ってみてください。 **ゴムバンドを輪状にせず使用します。**

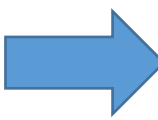
左側の方が片腕を水平に引き寄せます



右側の方は押さえ役です

肩甲骨の内側に付着する菱形筋を鍛える事で高齢者の円背を予防 (肩甲骨の運動)

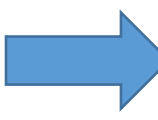
左側の方が両腕を伸ばし引き上げます



右側の方は両腕を伸ばし引き下げます

肩の上下運動を行うことによって血流量が増加し、肩こりを予防 (肩の筋力アップ)

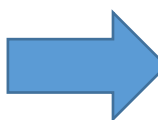
2人共に両腕を伸ばし水平にゴムを持ちます



2人共に両腕を伸ばし体を捻じります

体の捻り運動は腹斜筋を鍛え、着替えや調理動作などに重要です (体幹の筋力アップ)

2人共に相手側の手でひじを曲げてゴムを持ちます



2人共に水平にゴムを引き寄せます

肩のインナーマッスルを意識的に鍛えることで五十肩や肩の拘縮を予防します

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。

(ゴムバンドは長期使用で破損する事があります。)

(理学療法士 森谷 茂樹)