

令和 2 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

はるのうみ介護最前線

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

『デイケア はるのうみ』は今年も皆様の生活を支える為にリハビリテーションを通じて地域に、人に根付いたサービスを提供していきます。

より質の高いリハビリ施設を運営する為に昨年以上に邁進していく次第ですので、これからも『デイケア はるのうみ』をどうぞよろしくお願い致します。

令和 貳 年 元旦 デイケア施設『はるのうみ』 スタッフ一同

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

大股歩行について



皆さん、明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。早速ですが、皆さんはどのような歩き方をされていますか？今回は歩き方についてのお話です。テレビや雑誌などで大股で歩くという言葉を目にされたことはあるでしょうか？大股で歩くことによるメリットをリハビリの観点から説明したいと思います。良い姿勢を保つためには

大腰筋という股関節の前方の筋肉が大きく作用しています。前屈みになりやすい方は例外もありますが大腰筋が上手に使えていない場合が多いです。大股で歩くことにより大腰筋が引っ張られます。この際に大腰筋は引っ張られながらも体を支えようと働きます。また、引っ張られた大腰筋が元に戻る際の力で脚の振り出しも行いやすくなります。伸びたゴムが戻るイメージですね。今回は大股歩行と大腰筋の関係性をご紹介しましたが、大股歩きはその他にも様々な筋肉に刺激を与え消費カロリーも多くなり、トレーニングや脚痩せ効果等、様々なメリットがあります。皆さんも少し歩幅を大きくしながら歩いてみませんか？

伝言版



新年 明けまして おめでとうございます。

旧年中はいろいろとお世話になりましてありがとうございます。本年も皆様の笑顔と共に張り切って元気にリハビリに努めてまいりたいと思います。

まだまだ、寒い季節が続く雪の舞う日もあると思いますが、寒さと乾燥に用心して風邪などおひきにならないようお願いいたします。