

パワリハ機器の紹介

「ローイングマシン」とは、もともとボート漕ぎの練習として考案された筋力強化運動のマシンです。広背筋や上腕二頭筋の筋力強化が望めるため、現在は一般的なジムでも利用されています。ローイングマシンの効果としては、肩甲骨や肩関節の筋力や柔軟性が改善されることで、円背や肩こりの改善が期待できます。



また、日常生活では、①高い場所にあるものに手が届きやすくなる②腕が上がりやすくなる③台所仕事や洗濯干などの家事動作の改善が期待できます。個人の体格や機能に合わせて、開始姿勢や負荷量の調節を行います。

理学療法士 川畑 睦・大崎



平成の森 たより

七夕飾り



短冊に願いを込めました

「健康第一」
「歩けるようになりたい」
「旅行に行きたい」
などなど・・・

皆さんの願いが
叶いますように！！



貼り絵



指先を使って丸めたり、細長くこよって原画に貼り付けていきます。細かい作業ですが、素敵な作品が出来上がりました。



編集後記

今年の夏は近年の中でかなり暑い夏になると予想されています。梅雨明けが早く秋にかけても厳しい残暑が続くそうです。暑さ対策をして過ごしましょう。

桜井知代

月	火	水	木	金	土
				1	2
葉月 		ヨガ教室の日程は 施設内のポスター でお知らせします。	文化展作品作りは 木の実の壁飾りを 作ります。	カラオケ	
4	5	6	立秋 7	8	9
かき氷イベント			文化展作品作り		
11	生け花 12	13	14	15	16
山の日	文化展作品作り				
18	19	生け花 20	21	22	処暑 23
紙芝居制作					
生け花 25	26	ダンス教室 27	28	29	30
カラオケ					
	生け花				