

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和3年 5月号

TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者：秋山 真奈美

○スタッフ紹介

左から順に

後列：川口、西島、中村、宮澤、新村

前列：田村、小川、秋山（代表）、西



今年度はこの9名で頑張ります！！
よろしくお祈りします！



○正しい運動方法

「スクワット」の正しいやり方をご存知ですか？

「スクワット」とは・・・

足・お腹の筋肉を鍛えるトレーニングです。
立ち座りや階段の動作がやりやすくなります。

- ・足を肩幅ぐらいに広げ、5秒かけて曲げ、5秒かけて伸ばします。
※難しい方は無理せずご自身のペースで行いましょう。



膝がつま先より前に
出過ぎていませんか？

お腹、お尻、太もも
にしっかり力が
入っていますか？

背中が丸くならないように
気をつけましょう。

<筋力増強を目的とした運動の目安>

回数：10回×2～3セット（1日）

頻度：週2～3回

負荷量：10回繰り返したときに「ややきつい」と感じる程度

※詳しい運動方法や負荷量、運動時の注意点については、
担当の理学療法士に相談してください。

体調不良時などは無理せず行いましょう。

