



桜の下で音楽会・お花見弁当と、笑顔満開です！



5月 リハビリからの一言
今回のテーマ：
「4機種マシンの効果」

今回は4つのトレーニングマシンの紹介です。
①ローイング
肩甲骨周囲筋・背筋を強化して、高齢者特有の猫背(円背)を改善。
②レッグプレス
下肢全般の筋肉を強化。日常生活で欠かせない動作の強化。特に重要な種目である。
③レッグエクステンション
太腿を強化。階段の昇り降り、歩行が安定。
④ヒップアブダクション
骨盤の安定性を高め、立位時のふらつきを解消。

理学療法士：中山 奈津子

職員紹介 第10弾

おおわだ まゆみ
大和田 真弓
介護士

入職して早いもので2年が経ちました。
はなぞのケアセンターの「肝っ玉母ちゃん」として皆様を支えて参ります！！
◀ おまけの一言 ▶
生まれも育ちも花園です！はなぞのケアセンターも地域も私にドンとお任せください！

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 伊帆
		<p>おじゃめでポン! 集中力・指先を使い 脳を活性化!</p>				<p>柿原女性部 坂東三根伯 踊り交流会</p>
6	7	8	9	10	11	12 大泉!
お休み		<p>バランスボール 1対1で行う個別での 体幹トレーニング!</p>		<p>ストロー体操 お口の中の筋肉を鍛える 体操です!</p>		<p>映写会</p>
13	14	15	16	17	18	19 大泉!
お休み		<p>ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます</p>		<p>旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を 鍛えます!</p>		<p>映写会</p>
20	21	22	23	24	25	26 大泉!
お休み		<p>下肢筋力トレーニング 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への 立ち上がり方・座り方を学びましょう!</p>		<p>音楽体操 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ</p>		<p>映写会</p>
27	28	29	30	31	<p>暖かくなり、身体の筋肉も 和らぐことで活動しやすい 季節です! たくさん運動して健康促進に 繋がしましょう!</p>	
お休み		<p>ゴムゴム体操 行列殺到! 体幹トレーニング!</p>		<p>傘傘 メリーゴーランド 空間把握・動体視力に 効果抜群です!</p>		

大人気! 「イベント」のお知らせ!
 ☆ 柿原女性部・坂東三根伯 踊り交流会 5月5日(土) 開催! ☆
 5月 生まれの方お誕生会のお知らせ 5月25日(金)~31日(木) 皆さんでお祝いしましょう。



はなぞのケアセンター
熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399
FAX 096-359-3330