



メディケア別府
通所リハビリテーション

第18号

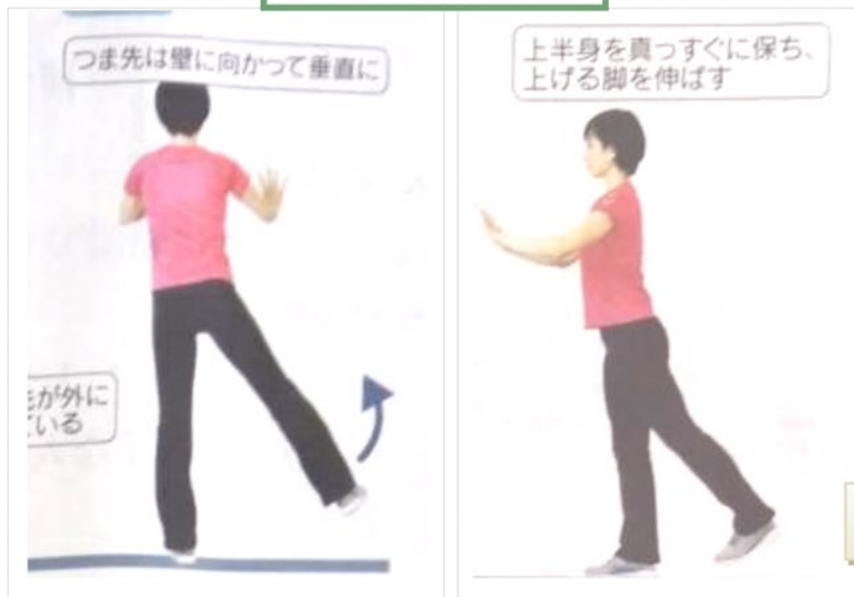
『リハビリ室便り』

暑さ寒さも彼岸まで…。とよく言ったもので、秋らしい気温になってきました。暑い夏の間、体調を崩さず乗り切ることが出来たでしょうか？

さて、今回のリハビリ室便りは「**歩くのに大事なお尻の筋肉**」についてお話ししましょう。

歩くのに大事なお尻の筋肉とは？大きくお尻全体を覆っているのが大殿筋で、脚を後ろや横に動かす為に働きます。中殿筋はお尻の横側にあり足を横に挙げたり、股関節を支えたりします。この中殿筋は、小さいですが、骨盤と大腿骨を固定する重要な筋肉です。特に歩く時、脚を上げた瞬間に股関節を固定し、骨盤が下がらない様に支えてくれます。**中殿筋の筋力が低下すると、急な方向転換などで踏ん張りがきかず、高齢者では転倒に繋がってしまいます。**そんな大事な筋肉、中殿筋を鍛える為の体操を紹介します。

中殿筋を鍛える体操



お尻の筋力の低下を防いで、転倒を予防します！

日本経済新聞より抜粋

いろいろな体操がありますが、メディケア別府リハビリ室にあるマシンにも、同様の効果が期待できる物があります！お家で体操！デイケアに来てマシントレーニング！転倒予防にぜひ続けましょう！！

『デイルームより』

～仁泉会 夏祭り～



地域の方々の御協力や天気にも恵まれ、今年も無事に夏祭りを開催することができました。地域の方々の御参加に加え、畑病院の入院患者様や老健の入居者様、同法人である有料老人ホームみどりやサービス付き高齢者向け住宅ほほえみからも応援や見学の為、多くの方に御参加頂き、慣れ親しんだ盆踊りに、思わず身体が動いてしまう方もいらっしゃったりと、賑やかで楽しいお祭りとなりました。



恒例のソーラン節も披露しました！



敬老の記念品として、オリジナルのキーホルダーをプレゼントしました。

敬老のお祝いをしました。今年のデイケアのご長寿ランキング1位は98歳でした！いつまでも元気に過ごす為に、今日も頑張ってリハビリに取り組まれています♪

～お問い合わせ～

☎ 0977-21-4333

介護老人保健施設メディケア別府
通所リハビリテーション
担当：仲島