



そろそろ梅雨の時期がやってまいりますね！

雨が続くと、外に出るのも億劫になる方も多いかもかもしれませんが、安心して下さい！

我々がご自宅までお迎えに伺いますので、まほろばで気分転換しましょう！！



## 自宅でする自主トレーニング



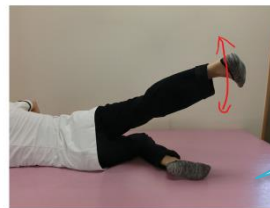
まほろば利用時、リハビリに自主トレーニングにと皆さんとても積極的に実践してくださっています。ご自宅ではどうでしょうか？少しでも自宅でご自身のお体と向き合ってみてください。

腹筋運動



お腹の筋肉を鍛える事で、姿勢保持・腰痛改善、体力向上が行えます。

中殿筋トレーニング



お尻の横の筋肉を鍛える事で、骨盤が安定し歩行がスムーズに行えます。

お臍をのぞきこむように行いましょう。

横向きになり足を天井に向かって挙げます。

お尻上げ



お尻の筋肉を鍛える事で、歩行時の足の振り出しや、立ち上がりがスムーズに行えます。

タオルギャザー



足裏の筋肉を鍛える事で、立つ際や歩行時の踏ん張りが安定します。

腰の痛みのない範囲でお尻をあげましょう。

足の指を使ってタオルを引き寄せます。

回数をご自身で無理のない範囲で行ってみてください。出来る限り毎日行い習慣づけましょう。

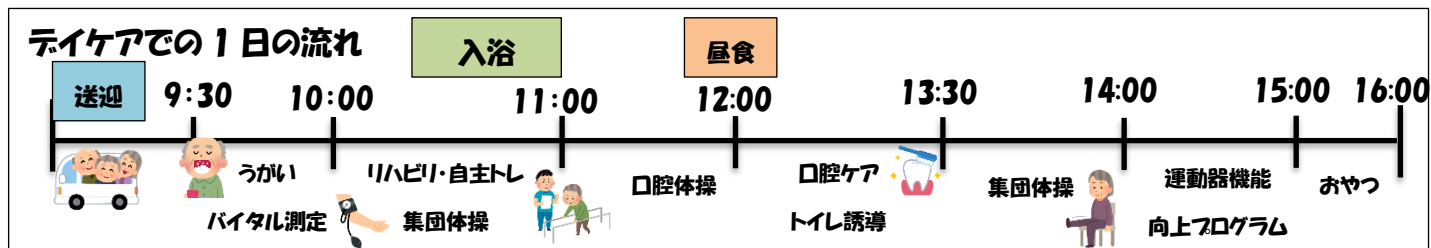
\* 動く前には準備運動をし筋肉・身体の目を覚ます意識を行っていきましょう。

# まほろば農場 玉ねぎ収穫



皆様のご協力のおかげで、まほろば農場で玉ねぎが沢山採れました！！

その玉ねぎを味噌汁の具にし、皆様に召し上がって頂きました！！



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は  
医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当：井阪まで TEL：072-958-6655

(受付時間：月曜日～土曜日 9:00～17:00)