

# がしまある通信<No.21>

9月になり、暦の上での季節は秋になりました。お店に並ぶ洋服に長袖のものが増えてきており、目で秋を感じるようになってきましたが、肌で感じる感覚ではまだまだ夏が続きそうですね。さて、今回は皆様が、当施設で行っているマシンの一部を紹介していきます。



## マシンの紹介



## レッグプレス

お尻の筋肉や太ももの筋肉を主に鍛えるマシンになります。

継続して行う事で椅子からの立ち上がりなどが安定します。行うときに膝が内側や外側に倒れないように注意しましょう。



## フルダウン

背中を筋肉を中心に鍛えるマシンになります。

継続して行う事で姿勢の保持や腰痛予防につながります。

マシンを引く時に体が後ろに倒れないように注意しましょう



# アブダクション

太ももの内側と外側を鍛えるマシンになります。

継続して行う事で立っている時の  
バランスが良くなります。

足を大きく開くことで、股関節の  
動く範囲を広げる運動になります。



行う際は、体が前のめいにならないように注意しましょう。

当施設では他にも様々な運動器具があります。色々な運動器具を  
使いこなして、元気な身体をつくっていきましょう！！

## 新しい職員の紹介

8月から新しい仲間が増えましたので、紹介させていただきます。

皆さんこんにちは、初めまして！8月から予防  
センターで理学療法士として働いています。

大濱剛(おおはま つよし)と申します。

運動の気になる事や身体の調子について、聞きたい

ことなどがあれば、気兼ねなく声をお掛け下さい。皆様が元気で楽しい  
生活を過ごしていけるようにお手伝い致します。宜しくお願いします！



<発行元> 株式会社 アメニティプラス 〒901-2227 宜野湾市宇地泊 100  
デイサービスセンターがしまあ 098-942-8239 予防センター098-943-3192  
ケアプランうちどまり 098-942-8238 **R5.9.1 発行(年4回発行予定)**