



自主トレ動画の配信を始めました

高橋 佳苗



新型コロナウイルスの流行に伴い、外出を控える方が増えています。デイケアに通われている利用者さんからは「自宅でもどんな運動をすればよいか？」といった質問をよく受けます。そこで今回、デイケアのリハビリスナップで「自宅で出来る自主トレ動画」を作成し、ホームページに掲載しました。インターネットやスマートフォンなどで動画を見ることが出来る方は、ぜひ参考にしてみてください。また、ご家族の皆様も一緒に運動していただき、健康づくりや体力づくりにお役立て下さい。自宅でも出来る運動はたくさんありますよ！

### どうぞ宜しくお願いします

理学療法士

ひのうえ しんいちろう

樋上 慎一郎 (24歳)



男山病院リハビリテーション部より異動してまいりました。樋上慎一郎と申します。男山病院では、外来や入院患者さんのリハビリを担当させていただきました。地元は東大阪市ですが、通勤がつかなくて、今年八幡市に引っ越してきました。最近の楽しみは、新車でドライブに出かけることです。

利用者さんや地域の方々にも少しでも貢献できるように頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

利用者さんから、「秋の七草をすべて言えるか？」と声をかけられました。恥ずかしいながらも一つも答えられませんでした。「はぎ・ききょう、くず・ふじばかま、おみなえし、おばな・なでしこ」と五七五七の韻で覚える」と覚え易いそうです。私事ですが、十月十六日付けで男山病院リハビリテーション部に異動することになりました。みのやま病院にデイケアを開設する際から関わり、五年間務めさせて頂きました。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。また顔を見かけましたら、どうぞお声掛け下さい。

伊藤 篤

「秋の七草」すべて言えますか？

### 運動器具のご紹介 〈レッグプレス〉

太ももやお尻・ふくらはぎなど「立ち上がる」、「座る」、「しゃがむ」、「歩く」、「階段の上り下り」など、日常の動作に必要な筋肉を効率的に鍛えることが出来ます。運動負荷は〔1〕～〔25〕、フットプレートの位置は2cm間隔で5段階の調節が可能となっており、個々の筋力や体格に合わせてトレーニングすることが出来ます。まだ使用されていない方は、是非お試しください。

