

太陽通所リハ トレーニングマシン紹介号

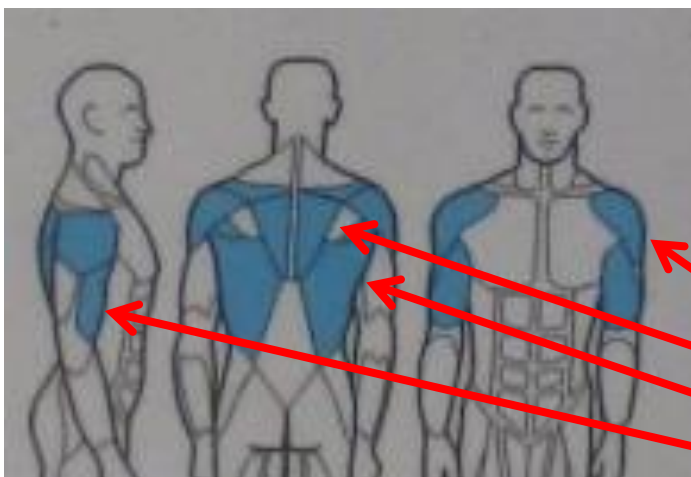
太陽にある**トレーニング用マシン**について紹介して参ります。今回の内容を踏まえ、皆さんが運動について興味をもち、リハビリ内容の理解に繋がって行けばと思います。



ローイング MF

このマシンでできる運動は「肩甲骨の内転」「肩関節伸展」「肘関節屈曲」です。
使用する筋肉は「菱形筋」「広背筋」「三角筋」「上腕二頭筋」です。
このマシントレーニングでは、肩と腕そして全身の動きを改善します。

「肩甲骨内転」……肩甲骨を内側に寄せる運動です。
「肩関節伸展」……肘を肩より後ろに引く運動です。
「肘関節屈曲」……肘を曲げる運動です。



「三角筋」……肩を上げる運動を行います。
「菱形筋」……肩甲骨を動かしています。
「広背筋」……肘を後ろにひく運動をしています。
「上腕二頭筋」・肘を曲げる運動をしています。



6月の予定

- ☆歯の勉強会 2日(木)、3日(金)
- ☆手作りおやつの日 14日(火)、15日(水)
- ☆クラブ週間 20日(月) ~ 25日(土)

介護老人保健施設 太陽
山鹿市鹿本町津袋654-1
☎0968-(46)-6111

お気軽に相談ください

