



かわらばん・9月号

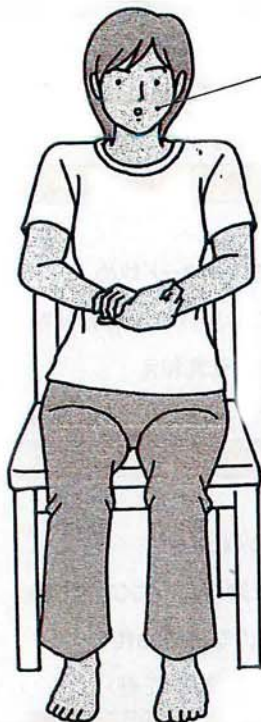
リハビリ体操を紹介します。
 今月はデイケアみわのフロアで行っているリハビリエクササイズの中から上腕二頭筋と上腕三頭筋を筋えるトレーニングと上肢のトレーニングをご紹介します。

皆さんがよく知っている「ふるさと」の歌に合わせてするトレーニングです。

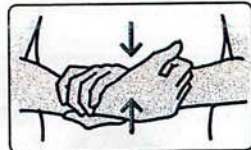
皆さんぜひやってみてください。

通所リハビリテーション・デイケアみわ
 奈良県桜井市三輪 496-1
 電話: 0744-44-6680
 FAX: 0744-44-6681

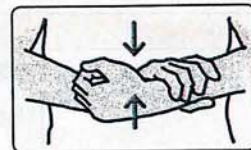
手首を押さえて5秒間グーツ



息をはきながら力を入れます

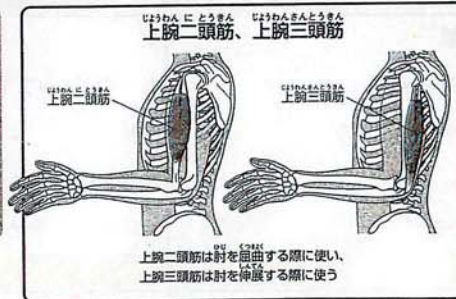


左手で右手首をおさえる
 左右の肘を軽く曲げます。左手で右手首をおさえて、息をはきながら、5〜6秒間しっかり押し合います



右手で左手首をおさえる
 左右の手を入れかえて、同様の動作を行います

筋肉を意識して、押し合う
 上腕二頭筋と上腕三頭筋を意識して押し合います。力を入れるときは、息をゆっくりとはきながら行います



最大の姿勢からからだを揺らす際には、腹筋のほか上体を支える両腕の筋肉を使います。この体操では息を吐きながら必要なら上腕二頭筋と上腕三頭筋の筋力を高める体操を紹介します。

リハビリ大全集より抜粋

明日は今日よりも
 もう1歩前にすすめる為に...

上肢のトレーニング

「ふるさと」の歌に合わせて、上肢トレーニングを行いましょう

【初級】効果 肩・肘関節可動域の改善・肩こりの改善

歌詞 ①うさぎ(左) おいし(右) ④こぶな(左) つりし(右)	②かの ③かの	③やまー ④かわー
手首から肩まで、腕をなぞります(左右とも)	手をクロスさせ、両肩に置きます	パンサイズをします
効果 肩・肘関節の可動域改善	効果 肘関節屈曲・肩関節内旋	効果 肘関節屈伸・体幹伸展

歌詞 ⑦ゆめはいまもめぐりて	⑧わすれがたき
手を肩に当て、肘を後ろへ2回まわす	両手を後ろへ回し、腕をゆくり上下になでます
効果 肩甲骨の可動域改善	効果 肩関節内旋・肘関節屈曲

歌詞 ⑨ふる	⑩さどー
手をクロスさせ、両肩に置きます	パンサイズをします
効果 肘関節屈曲・肩関節内旋	効果 肘関節屈伸・体幹伸展

9月生まれの方

- ・西本 ミサ子様 9月3日生まれ
- ・御所名 喜代子様 16日生まれ
- ・増田 克己様 17日生まれ
- ・藪内 笑子様 30日生まれ

◎9月21日(月)～26日(土)
 敬老週間を行います♪



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
昼		御飯 鶏肉のグリル(タルタルソース) しろなとしいたけの煮浸し ブロッコリーとカニカマのごま和え 味噌汁(キャベツ)いりこ風味	ちらし寿司 金平ごぼう 小松菜のくるみ和え 味噌汁(白菜・巻麩)	御飯 ミートローフ(ドミグラスソース) 高野豆腐の煮物 チンゲン菜とちくわのおかか和え 味噌汁(筍・しいたけ)	御飯 ぶっかけうどん 根菜煮 手作りごま豆腐	お弁当の日
日付	7	8	9	10	11	12
昼	御飯 赤魚の煮付け 温奴 ねぎとあさりの酢味噌和え すまし汁(しろな・花麩)	秋の実りカレー 福神漬け レタスとアスパラのクリームレモンドレッシング ヨーグルト(黄桃缶添え)	御飯 さばの塩焼き 枝豆がんもの煮物 ほうれん草の菊花和え すまし汁(ソーメン)	御飯 豚肉のマスタード炒め れんこんとちりめんの炒り煮 しろなの豆乳和え 味噌汁(キャベツ)いりこ風味	御飯 鶏肉のマリネソース焼き(マリネソース) チンゲン菜とちくわの煮浸し 豆腐の真砂あんかけ 味噌汁(なめこ・わかめ)	ねぎとろ井 なすの揚げ浸し 白菜の練りごま和え 赤だし(ほうれん草・巻麩)
日付	14	15	16	17	18	19
昼	御飯 油淋鶏(ユーリンチー) 大豆煮 ブロッコリーとツナのマヨサラダ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 さんまの有馬煮 チンゲン菜と小柱のごま和え 味噌汁(豆腐) 梨缶	御飯 焼きそば 胡瓜といかの甘酢和え 中華スープ(わかめ) 手作りミルクプリン(あんずソース)	御飯 鶏肉のくわ焼き 焼き豆腐のにんにく味噌田楽 もやしの辛子醤油和え すまし汁(舞茸・花麩)	御飯 さばの若狭焼き 梅尾煮(とがのおに) 小松菜と梅焼きの和え物 赤だし(絹揚げ・玉ねぎ)	御飯 肉じゃが 手作り豆腐 胡瓜としらすの土佐酢和え 味噌汁(大根・大根葉)
日付	21	22	23	24	25	26
昼	松茸御飯 刺身盛り 冬瓜のあんかけ 手作り茶碗蒸し(穴子・ぎんなん) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	御飯 牛肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き うまい菜と小柱の香味和え 味噌汁(ソーメン)	麦御飯 赤魚の生姜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め とろろ かきたま汁	御飯 ポークチャップ 絹揚げの煮物 白菜としめじのナムル 味噌汁(筍・わかめ)	キーマカレー 福神漬け 大根の柚子ドレサラダ ヨーグルト(プルーンソース)	御飯 さばの焼き浸し カリフラワーの中華ドレサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ(白桃缶・マンゴー缶)
日付	28	29	30			
昼	御飯 たぬきそば 肉金平 ねぎとあさりの酢味噌和え	山菜栗御飯 さけの塩焼き れんこんと鶏肉の煮物 味噌汁(しいたけ・わかめ) 梨缶	御飯 鶏肉のグリル(オニオンソース) 高野豆腐の煮物 うまい菜としいたけの和え物 味噌汁(なす)			