



10月に入り、外の景色もだんだんと秋の装いになってきました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。コロナウィルスはいまだ余談を許さない状況なので、日ごろの体調管理にはご注意ください。

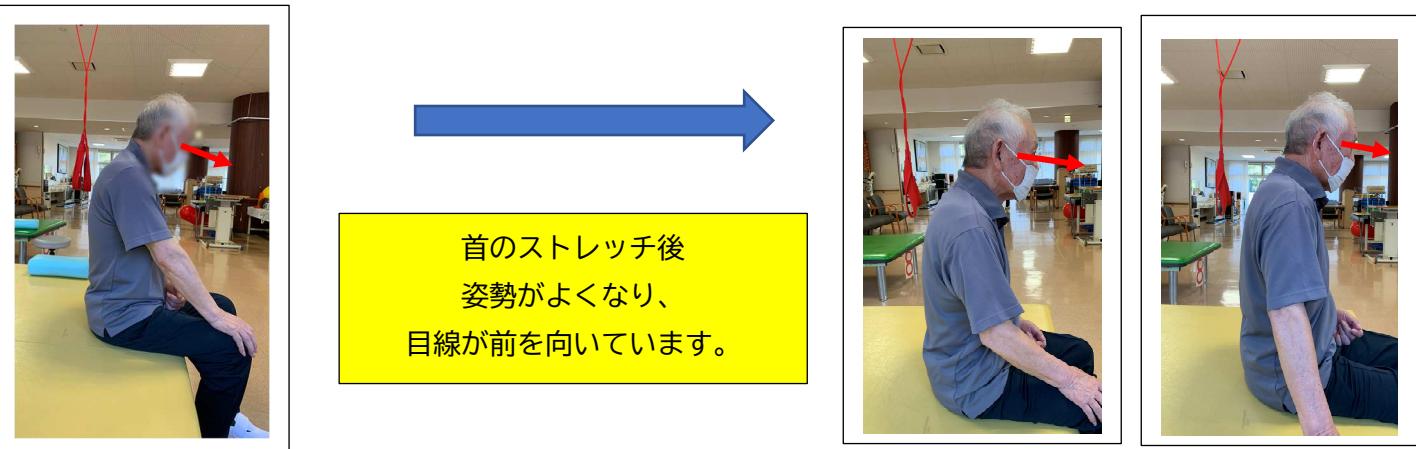
## 今月からリハビリの変化(結果)写真を通して、紹介していきます♪

- ① 脳梗塞後遺症の方は、関節機能が伸ばしにくくなります。そのため、リハビリではストレッチがとても重要になってきます。(週3回:2時間利用)



右に行くにつれて肘が伸びるようになっています。最初と最後で肘を伸ばした時の硬さが弱くなっています。肩から腕の筋肉にかけてマッサージをする事で改善します。

- ② 次は首が硬くなっている場合の例です。同じ姿勢で車いすやベッドで過ごすことでも硬くなることがあります。(週3回:6時間利用)



## ☆今月の体操☆

現在では、100均でも売っているバランスボールを使った腹筋です。

- ① 手は上から下に押すように！ ② 足は膝を突き上げるように下から上に！！  
① と②の力を拮抗することで、座ったまま、テレビを見ながら腹筋ができます。  
10秒程度キープを1回とし、5回程度で大丈夫です。  
しかし、痛みがあるときは、注意もしくは中止してください。



気になる方や体験希望がある方は、上記連絡先まで気軽にご相談ください。