

# 第19回 夏祭り開催のお知らせ

日 程：平成30年7月26日（木）

開催時間：11:00～13:30まで

**多くの皆様の参加をお待ちしております！**



通所リハビリテーションでは、天気の良い日に屋外歩行を行いました。皆さんで少し歩いた後は、体操を行いました！いつもは施設内で体操を行う為、気分転換にもなったのではないのでしょうか。これから、天気の良いは行っていく予定です！



# 虹だより 第68号

平成30年 6月15日（金曜日）

発行 医療法人社団 英仁会  
介護老人保健施設 虹ヶ丘  
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

## 大久保OTの リハビリポイント



皆さん、こんにちは。6月になり、山が青々として生命が満ち溢れている感じになって来ましたね♪

さて、皆さんは、転倒しないよう十分気をつけていらっしゃると思いますが、脚の力だけでなくバランスを取る力も、とても大事だということをご存知でしょうか。

最近、歩幅が小さくなってきたりなんて思っている方もいらっしゃるかもしれません。元気に歩くためには、バランスを崩さず大きな歩幅で歩きたいですね。

今回は、大きな歩幅で歩くために「壁を使った片足バランス

訓練」をご紹介します。（※壁に両手をついた状態からの運動です。無理をせず、怪我や転倒をしないように十分に気をつけて運動を行ってください。）

1. 壁に両手をつき、右膝を上げ片足立ちをします。左膝を伸ばしたまま10秒維持しましょう。

2. 右膝を戻してください。

3. 次に、左膝を上げ片足立ちをします。右膝を伸ばしたまま10秒維持しましょう。

4. 左膝を戻してください。

5. この動きは左右交互に5回ずつ繰り返しましょう。

楽にできる場合は、体を支える手を片手にしてみよう。  
毎日続けて、若々しい元気な歩き方になるように頑張ってくださいませ！  
ようね♪