

2025年

6月

どんぐりニュース

ボランティアさんによる
三味線演奏会

集団体操



集団レク



個別リハビリ

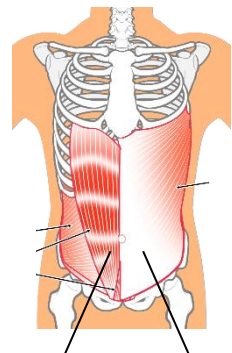


指先機能訓練

元気があれば
何でもできる

元気バクハツ講座 第31回「身体をねじる」

身体をねじる筋肉

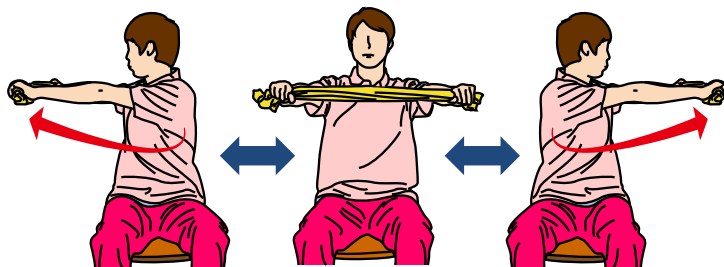


内腹斜筋 外腹斜筋

上半身をねじる動作を回旋（かいせん）と呼び、日常の動作のほとんどで含まれています。正常なら左右に約45°できますが、筋肉が硬くなったり、背骨の動きが悪くなったりするとねじりにくくなり、腰痛や肩痛の原因にもなります。回旋動作は腹斜筋（ふくしゃきん）と呼ばれるお腹周りの筋肉が主に行います。

身体をねじる運動

タオルを横に伸ばし、両腕もまっすぐ前に伸ばします。そのまま横にひねり、3秒止まります。左右交互にねじりましょう。



1セット10回 1日2セット

見学・お試し大歓迎！！空き状況やご不明な点はお問い合わせください。



愛媛生協病院

指定通所リハビリテーション

デイケアどんぐり

〒791-1102 松山市来住町1091-1 TEL・FAX 089-976-3411(直通) 担当:坂本・亀上