

2025年



どんぐりニュース



大規模災害避難が行われました



「普段から訓練していると安心する」
との声がありました



個別リハビリ



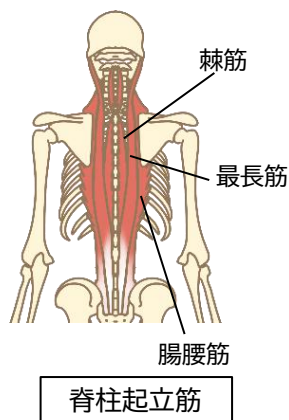
デイケアで収穫した
ビワをおいしく
いただきました



元気があれば
何でもできる

元気バクハツ講座 第32回「身体を横に曲げる」

横に曲げる筋肉



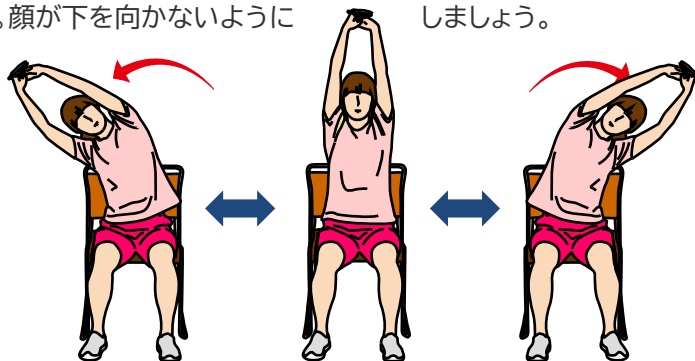
身体を横に曲げる動作を側屈(そっくつ)と呼び、正常なら左右に約45°曲げることができます。

側屈は、前回の回旋動作で出た腹斜筋と、脊柱起立筋(せきちゅうきりつきん)と呼ばれる棘筋・最長筋・腸腰筋で動作を行います。

側屈運動

左右に2回ずつで1セット 1日2セット

両手を組んで頭上に伸ばし、ゆっくりと身体を横に曲げて5秒保持します。ゆっくり元に戻ってから反対側にも横に曲げ、5秒保持します。顔が下を向かないようにしましょう。



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