

2025年

10月

どんぐりニュース



祝

★喜寿	3名
★傘寿	2名
★米寿	2名
★卒寿	4名
★白寿	1名
★百寿	1名
★百二賀	1名
★百五賀	1名



敬老会



いつまでも元気で
どんぐりに来てくださーね!



個別リハビリ



集団体操



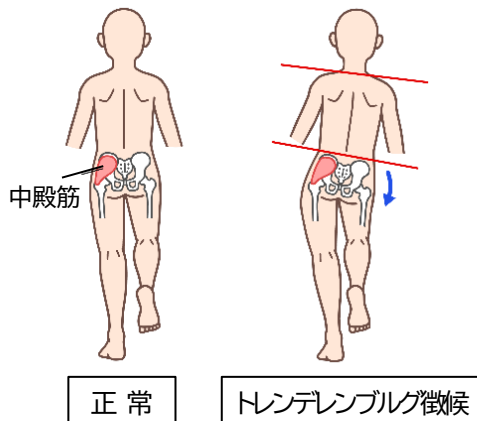
趣味活動



元気バクハツ講座 第35回 「中殿筋」

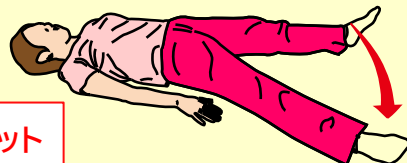
骨盤を安定させる中殿筋

中殿筋は、骨盤の外側(腸骨)から大腿骨の上部(大転子)までつながっており、股関節の動きに関わっています。中殿筋の役割はいくつかありますが、主に足を外側に開いたり閉じたりする役割と、歩行中や片足立ちの時に骨盤を安定させる役割があります。中殿筋がうまく働かないと、歩行中や片足立ちの時に骨盤が傾き(トレンデレンブルグ徴候)、それに伴って上半身も左右への傾きが大きくなるため、転倒につながるおそれがあります。



足を開いて閉じる運動

仰向けで横になり、片方の足は動かさずもう片方の足を伸ばしたままかかとを擦りながら横にゆっくり開きます。しっかり開いたらゆっくり元の位置まで閉じます。ひざが曲がったり、痛みが出たりしないようにしてください。反対の足も同じように行ってください。



1セット 左右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