

2025年

11月

# どんぐりニュース



集団レクリエーション



個別リハビリ



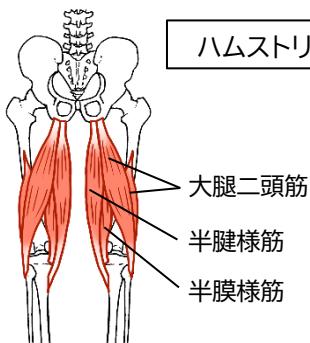
集団リハビリ



## 元気バクハツ講座 第36回「ハムストリング」

姿勢を安定させ、立ち上がりや歩行で働くハムストリング

ハムストリングとは太ももの裏にある筋肉(大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋)を合わせた筋肉群の名称です。ハムストリングが十分に働くと、前後の筋力バランスが整って姿勢の安定化に役立ちます。また、椅子からの立ち上がり、歩行時の推進力、階段の上り下りがスムーズになります。さらに、ハムストリングの筋肉は大きいので、鍛えると基礎代謝を上げることにもつながります。



ハムストリング

### レッグカール

うつ伏せで横になり、片方ずつ膝をゆっくりしっかりと曲げ、ゆっくり戻します。  
曲げたときに太ももが床から離れない  
ようにしましょう。

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・龜上