



リハビリニュースレター 創刊！！

平素よりリハビリ部門へのご理解とご協力、誠にありがとうございます。
今年度、ご家族様にメモリアル光陽のリハビリをよりご理解頂く為にリハビリニュースレターを創刊致しました。

今後、メモリアル光陽のリハビリに関するトピックスや介護保険にまつわる内容などをお届けする予定です。

今後のリハビリにご期待下さい！



知っていますか？ 筋肉について

**筋肉は年齢に関係なく
大きくなります！！**

年齢を重ねる事によって筋肉は成長しないですか？と質問を受ける事があります。それは本当でしょうか？

実際には、筋肉は年齢を重ねたとしても大きくなる事が医学的に証明されております。

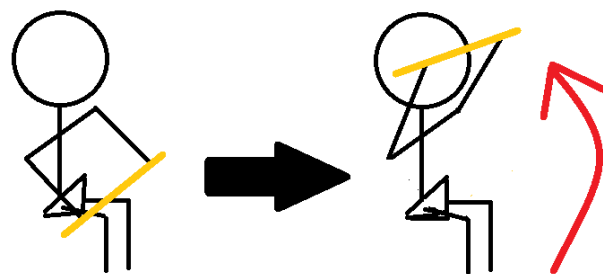
運動の回数や重りを使用するかしないかなど、やり方には個人差がありますが、適切な運動を行う事によって筋肉を大きくする事が可能なのです！

しかし、運動の内容や負荷量などは専門家に相談をしながら、安全に運動を行って下さいね。



今月のリハビリ体操

座った状態での棒上げ体操



この運動を行うと胸の前を大きく開くこととなります。

その結果、猫背の改善や心肺機能の向上を促す事が出来るようになります。棒でなくても、フェイスタオルなどで行って頂いても大丈夫です。