

### ご挨拶と5月の活動報告

風薫る5月、皆様方には益々ご健勝のことと存じます。

さて、新型コロナウイルスが各地にて、猛威を振るう中、サンライフ奈良におきましては、引き続きコロナウィルスへの感染防止に努めてまいりたいと思います。ご利用者様・ご家族様におきましては、ご不便をおかけ致しますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



ご利用者皆様の作品「5月のカレンダー」です。



〒630-8304 奈良市南肘塚町 205-1  
医療法人清和会 介護老人保健施設サンライフ奈良

TEL.0742-22-1177 FAX.0742-22-1178

# 健康維持のためのトレーニングのご紹介

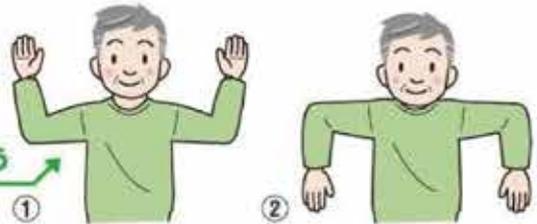
## 筋カトレーニング

### STEP 1 ばんざい 肩周囲と背筋群

#### 手順

- ①両脇を開き、指先を上に向けて、肘を肩の高さまであげる
- ②肩を中心に、指先を下に向ける

胸を張りましょう

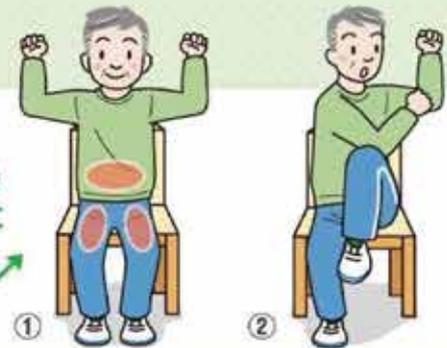


### STEP 2 ツイスト 腹筋群と股関節屈筋群

#### 手順

- ①肘を曲げ、肩の高さまであげる
- ②腕と反対側の腿をあげ、肘とくっつける
- ③反対側も行う

なるべくからだをかがめないようにしましょう



### STEP 3 けりあげ 主に大腿四頭筋

#### 手順

- ①イスに浅く座る
- ②ゆっくりと片方の膝をまっすくにのぼす
- ③ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④反対側も繰り返す

膝をのぼしたら、つま先を上に向ける



### STEP 4 横上げ 主に中殿筋

#### 手順

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ②ゆっくりと足を真横にあげる
- ③ゆっくりと足を下ろす
- ④反対側も繰り返す

ガニ股にならず、真横にあげる

ふらつきを防ぐために  
テーブルやイスをつかむ

