

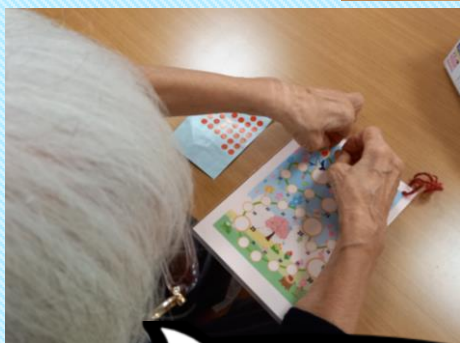
デイサービスセンター

さとのこハウス学園中央の



# 「歩く」が大バズリ!!

多くのご利用者が**自ら歩く**活動に参加してくれています！



## 『歩く』ことで元気に

基本動作の歩行は、日常生活の中で重要な動作の一つです。自分で歩ける、行きたいところへいけるのは生活の質を高め、意欲も向上します

終わった後はカードにシールを貼っています  
たくさん集めると景品が！

理学療法士 細谷に聞く

## 変形性ひざ関節症のお悩みには…



### ◆ 変形性膝関節症とは

さまざまな原因により大腿骨と脛骨が徐々に変形し、軟骨がすり減り、関節の痛みや腫れをきたした状態です。  
65歳以上では55%の確率で罹患しているというデータもあります。

変形性膝関節症による膝関節の痛みを増悪させないためにも  
**足の筋力強化運動**が必要です！



### ◆ お家でできる簡単トレーニング

#### ① パテラセッティング

膝の下に丸めたタオルを置き、膝でつぶすように真下に力を入れ、5秒間力を入れ続けます。回数は個人差によって調整してください。



#### ② ハムストリングスストレッチ

足の裏にタオルを引っ掛けて、タオルを自分の方向に腕で引っ張ります。ももの裏の筋肉が伸びている感じがしたところで20秒キープします。



**無料体験随時受付中！**

デイサービスセンターさとのこハウス学園中央 住所：つくば市東新井25-2

TEL: **029-850-3878** 担当: 岩本