

そよ風荘だより

2022年6月379号

梅雨の季節になり天気の変化が多いこの時期。気温、湿度も高くマスクもまだまだ外せない時勢ですが、水分補給を忘れず、体調管理に気を付けながらお過ごしください。

理学療法士による「マインドマッスルコネクション」のお話しと5月のフロアのご様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の小屋敷です。

今回は、「マインドマッスルコネクション」についてお話しさせていただきます。

マインドマッスルコネクション (Mind Muscle Connection) とは

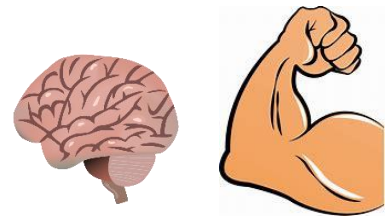
「脳と筋肉を接続する」という意味で**筋力トレーニングを行う際に対象としている筋肉を意識することでトレーニングの効果を向上をさせる**という考え方です。

ちなみに Mind とは「心 (脳)」、Muscle とは「筋肉」、

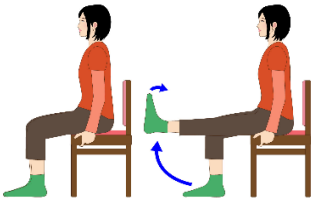
Connection とは「接続」を意味します。

マインドマッスルコネクションに関しては世界中で研究が行われており、何も考えずに筋力トレーニングを行った場合、意識してトレーニングした場合と比較して22%効果が低下したという報告もあります。

では実際のトレーニング方法と対象とする筋肉について説明します。



①



この運動は大腿四頭筋という筋肉を鍛える運動です。
大腿四頭筋は太もの前にあります。



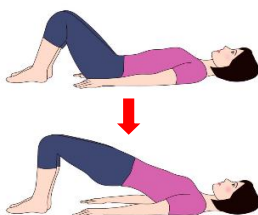
②



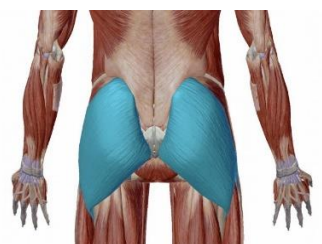
この運動は腸腰筋という筋肉を鍛える運動です。
腸腰筋は太もの付け根にあります。



③



この運動は大殿筋という筋肉を鍛える運動です。
大殿筋はお尻にあります。



これから自主トレ等を行う際に、鍛える筋肉を意識しながら行っていただければと思います。

参考資料:『運動療法学 障害別アプローチの理論と実際』

3F入所フロア

5月10日（火）にお誕生日会とレクリエーションを行いました。レクリエーションでは3種類のお菓子を袋に入れて利用者様に釣っていただいた物をおやつとして提供させて頂きました。「久しぶりに駄菓子を食べて子供に戻ったみたいやったわ」と喜ばれ、楽しいひと時になりました。（神橋）



4F入所フロア

5月19日（木）4名の利用者様のお誕生日会を行いました。一言挨拶される方もおられ、歓喜極まり涙を流し喜んで下さいました。午後から行ったゲームでは、日ごろのリハビリの成果を発揮され頑張っておられました。おやつのかっぱえびせんは「塩味があって美味しいわ」と喜んでいただく事が出来て良かったです。今後も懐かしのお菓子を提供していきたいと思ひます。（森田）



1Fデイフロア

通所リハビリテーションのフロアにも梅雨の季節がやって来ました。利用者様に作って頂いた作品と共に職員の手作りの紫陽花を飾らせて頂きました。又、玄関には塗り絵の展示会を開催させて頂き、利用者様の渾身の一枚を展示させて頂いています。機会があれば1度ご覧になって下さい。（五味）



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
TEL0747-52-2781

