

個別リハビリ 機能訓練の紹介

実施メニュー

Mさん
症状：右肩腱板損傷

※写真の背景は3枚とも加工してあります。



★ダンベル

目的：肩関節周りの筋力
アップ
ポイント：正しいフォー
ムでゆっくりと動かす

★棒体操

目的：肩関節の
可動域向上
ポイント：患側と健側を
同時に大きく
動かす

★右肩～右上腕の
筋緊張緩和手技&
他動的な可動域
訓練

目的：筋肉のほぐし

Mさんのお声

私生活での痛みはかなり軽減してとても楽になりました！
前は全然手を上げることができなかったけど、今は自分の力である程
度上げたり横に広げたりすることができます。今よりも肩の動きを良
くしていきたいので、これからもリハビリを頑張りたいと思います。

デイセンターリハビリフラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1
●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『ハートケアグループ デイ
サービスのホーム
ページは
こちら！



いもむし体操

表面の M さんに効果のあった**肩の体操**を紹介します！**腕が上がりにくいな…**と感じる方、**今の可動域をキープしたい方**はぜひお家でやってみてください！



やり方

- ・ 壁の正面に立ち、手の平を壁に付ける
- ・ 指を曲げて這うように上方に動かす
- ・ 元の位置に戻し、これを3セット行う

※3 セットの間により高く上げられるように
毎回上がった位置に印をつけると GOOD！



ポイント

- ・ 両手は一緒に動かす
(最終点の高さは左右で違って OK)
- ・ 少し痛みがあっても無理のない範囲で動かす

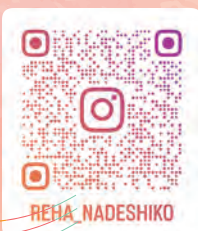


新しいリズム体操スタート！

山本リンダの「狙いうち」に合わせて新しく元氣の出るリズム体操を始めました。



今回は 1 番のポイントの「狙いうち！」の決めポーズです！それぞれの表情でかっこよく決まりました！



Instagram

なでしこ公式アカウントへは
こちらのQRコードから

※ ご利用状況 ※

月	△	表の見方：
火	※	○ 空きあり
水	△	△ 空き少し
木	○	※ 要相談
金	※	× 空き無し
土	×	