

今月号はパワーリハビリテーションの「レッグプレス」について紹介します。

・レッグプレスとは・

マシンにて両膝を曲げたり伸ばしたりすることで、太もも(大腿四頭筋、ハムストリングス)やお尻(大臀筋)、ふくらはぎ(下腿三頭筋)など下半身全体の筋肉を鍛えることができます。それにより、立ち上がる動作、立位を保持する能力、歩く動作の維持・向上が期待できます。





ビアガーデンレクを行い、皆さんにお好きな飲み物やお菓子を選んで召し上がっていただきました。(^^♪