

ゴムボールをお持ちではありませんか??

こんにちは！ヒラックス守山です！！
突然ですが、こちらのような『ゴムボール』をお持ちではありませんか??

こちらの『ゴムボール』はボーリング球ほどの大きさで、普段の生活で使いづらい筋肉のトレーニングにも最適です！

- ・猫背
- ・握力低下
- ・尿トラブル
- ・階段時のつまずき
- ・踏ん張り力の低下
- など

これらの悩みをお持ちの方には特におすすめです！

下記のトレーニングを実施してみてください^^ /

バスタオルやクッションなどでも代用できますが、『ゴムボール』は100円ショップにて購入したものですので、お買い求めもしやすいかと思えます！

ぜひ1度お試しください！！



～今月のセルフケア～

内ももを鍛えて尿トラブル解決!

- ・座った姿勢で、ボールを太ももの間に挟み、7～10秒程度押しつぶします。
- ・1日3～5回繰り返せるように頑張りましょう！
- ・足の開けられる幅に合わせてボールを小さいサイズまたは、空気を抜くなどして調整するとやりやすくなります。

ポイント

ボールを膝に近いところで挟むとより効果が高くなります。



尿トラブルになる理由は??

- ・尿トラブルの理由は様々ですが、そのうちのひとつとして**尿道などを閉めるために使う筋肉の弱体化**です。
- ・少しの尿意も我慢できなかったり、尿のキレが悪かったりするのを解決するためにも今回紹介したトレーニングがぜひ実施してみてください！



～スタッフ～

統括マネージャー
増田 裕一 (ますだ ゆういち)



介護職員
山崎 翔馬 (やまざき しょうま)



機能訓練指導員
有福 仁美 (ありふく ひとみ)

