

☆今月の施設内風景

バランス体操訓練 

スタッフのニュース！

Q.転倒を防ぐためには？？



2月からヒラックス大町で勤務している西川裕介です😊

私ごとではありますが、去年の9月に結婚し、2月に妙本寺と材木座海岸でウェディングフォトを撮りました📷🌸

既に壁には写真を貼らせていただきご存じの方も多いと思いますが、妙本寺では和装、材木座海岸では洋装で撮りました。

2月にしては暖かく、天気もとても良かったので最高の撮影日和でした😊

これから皆さんの体操やマッサージをさせていただきます。たくさんお話ししましょう👍
よろしくお願いいたします！



A.バランスとスネの筋肉が大切

バランスは片足立で最低でも30秒はキープできると良いとされています。片足立でキープしていただける時間を長くできる様に頑張りましょう。

スネの筋肉はつま先を上げる役割をしてくれます。この筋肉が弱くなるとつま先が上がりにくくなり躓きやすくなってしまいます。

足のトレーニングはケガの予防に最適です。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438