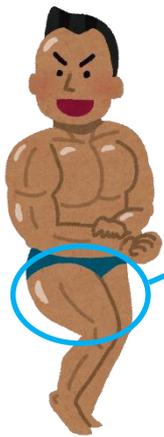




## 大きい筋肉を鍛えよう！

梅雨真ただ中ですが、みなさん いかがお過ごしでしょうか？先月は「筋肉は人の貯蔵タンク」ということで「水分補給と適度な運動」のお話をしました。今回は、その水分を貯めておく筋肉を鍛える運動のひとつを紹介したいと思います。



身体の中で一番大きい筋肉はどこかご存じですか？それは…**大腿四頭筋**（だいたいしとうきん）、太ももの前側の筋肉です。大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋の4つからなる筋肉です。

大腿四頭筋は



歩く時、立つ時、階段を下りる時など、様々な動作で使う筋肉です。

### ～ ひざ 伸ばし運動 ～



背筋を伸ばして座る



ゆっくりひざを伸ばし  
5～10秒保ち  
ゆっくり戻す

まずは **1日10回**  
**1セット**を目安に  
やってみましょう。

慣れてきたら  
**回数を増やしたり**  
**足首に重りを付けて**  
やってみましょう。

筋肉痛が出た際は  
運動を休み、回復して  
から再開しましょう。

**Good!**  
大腿四頭筋を鍛えることで、基礎代謝が上がり、膝痛の予防につながります。

### ～ 統括管理者 石田 英恵 よりご挨拶 ～



こんにちは！  
理学療法士の**石田英恵（いしだ はなえ）**と申します。  
4年ぶりにゆずるに戻ってきましたので、色々分からないことだらけですが、地域の皆さまや事務所の仲間のご協力の下、微力ながら精一杯、目の前の利用者さまやご家族さま、地域のために努力してまいります。  
どうぞ、よろしくお願いいたします！

※ 7月付けで統括管理者が山本喜文から、石田英恵に変わりました。

※ ゆずるは看護師3名、理学療法士3名、言語聴覚士2名、事務員1名の計9名で、皆さまの療養生活を支援してまいります。

**おらせ**

お盆期間中も**通常通り**営業します。

