



グッドフェイス通信



グッドフェイス株式会社
横浜市港北区綱島西2-7-18 B-6
TEL:045(642)5723
FAX:045(717)6034

インスタグラムも
ぜひご覧ください
↓ ↓

年末年始休業のご案内

誠に勝手ながら、下記の通り休業とさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご容赦くださいますようお願い申し上げます。

本社・訪問看護リハビリステーションホーム

休業 令和7年12月27日(土)～令和8年1月4日(日)

CHASE CLUB

休業 令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)



内転筋群を鍛えよう！

◎内転筋群とは？

脚を内側に閉じる働きをしていて、股関節の動きや骨盤の位置を安定させる役割を担っています。

◎内転筋群が衰えるとどうなるか？

日常生活では使いにくい筋肉であり、使われないことで筋肉はたるみ、衰えやすくなります。衰えてしまうと、股関節が開き〇脚になりやすくなることや、骨盤底筋の低下、インナーマッスルや横隔膜の動きが悪くなることがあります。

①座ってできる内転筋トレーニング

椅子に座り、足底は床にしっかりとついて姿勢を良くする。ボールやバスタオルを内ももに挟んで10秒潰す。

※この時、内転筋を意識して潰してください！



②寝ながら内転筋トレーニング

仰向けで膝を立て、ボールまたはタオルを入れて10秒潰す。どれも最低10回行う。



詳しくは担当セラピストに相談し、実施してください。
寒くなっていますので代謝を上げて寒さを乗り切りましょう！



訪問看護リハビリステーション
HOME ホーム

TEL 045-642-5721

寒さに負けない体づくり！肩まわりストレッチ

12月は朝晩の冷え込みが強まり、肩こりや首のこわばりが出やすくなる季節です。そんな時こそ肩甲骨まわりをゆるめてリフレッシュ！

肩と肩甲骨のストレッチ二種類

- ・肩を耳に近づけるように両肩をすくめて5秒キープのあと、スッと力を抜いて両肩をおろし、その延長で肩甲骨と腕を更に下に押し下げて5秒キープ
- ・両腕を前に伸ばし、手のひらを合わせて指を組んで、肩甲骨の内側から両腕を前方にグーッと押し出して、5秒キープ

頭重感も軽く感じられます。簡単なので気軽にやってみましょう！



マッサージaina TEL045-642-5723

運動の合間に簡単に作れる制作を毎月行っています♪
季節を感じることが出来るものを制作し、
毎月、記念写真を撮っています📸



今月はサンタとトナカイの制作を行います🎄

☆ハサミやのりを使い、簡単に制作できる
ので、制作に苦手意識がある方でも問題なくできます☆



スペースワンダーも大人気です♪

- ◎転倒の心配なく、運動に取り組めます！
- ◎膝や腰に不安がある方でも安心して運動できます！

☆体験随时受付中☆

CHASE CLUB II
TEL 045-620-7225

スペースワンダー 好評稼働中！

身体をゴムで支えているので、転倒の不安なく様々な運動を行うことが出来ます。

また立った状態での運動が難しい方には、座って出来る運動メニューもご用意しています。

その他にも、歩行訓練に特化したデイサービスとして、歩行に必要な様々な筋肉を効率よく鍛えられるマシンを取り揃えておりますので、最近運動不足だと感じている方は是非お気軽に体験にお越しください。

CHASE CLUB ☎ 045-620-7219



レッドコードでノーアイテム

レッドコードが気になった方、ぜひ体験してみませんか？レッドコードには筋力/柔軟性/身体バランス機能の向上などの効果があります。理学療法士が専門的な視点からあなたに合ったリハビリメニューを考案いたします

膝/腰が痛い方、長時間立っていられない方...寝ながらでも運動できます！



臥位訓練メニュー

- ・開脚
- ・ブリッジ(腹筋)
- ・膝の曲げ伸ばし
- ・リラクゼーション 等

午前空きあります！見学受付中です♪ CHASE CLUB日吉
☎ 045-620-9057