

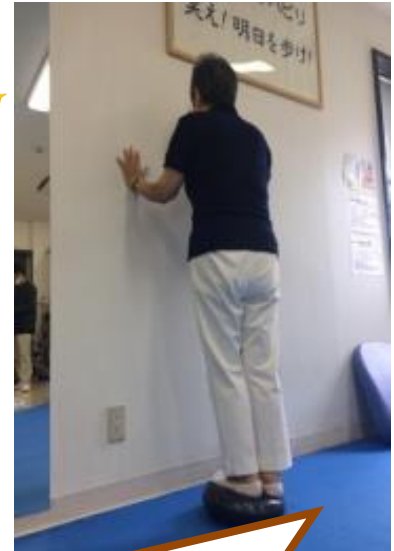
❀通所リハビリ通信❀

まだまだ残暑厳しい日々が続いておりますが、利用者様は今日も元気に運動しています。

こちらのカラフルなカード、何かわかりますか？
 なんとなく壁の装飾のように見えますが…。
 こちらは自主トレメニューです。
 上肢・下肢・体幹・ストレッチ・バランスと
 5つの項目にわかれていて、
 なんと！100種類あるんです！
 ここから利用者様が自分に必要なメニューを選
 んで行っております。
 難易度は軽いものからハードなものがありま
 すが、ハードなメニューもどんどんチャレンジ
 されている方がいらっしゃるのでスタッフも
 マネしてみたら、ついていくのに必死でした。



バランスディスクに乗っている
 A様を激写！
 こちらで体幹・バランス感覚が
 養われていきます。
 体重を前後、左右にかけていき、
 倒れないよう頑張っている様
 子です。



少しチャレンジ!!! (写真はとれませんでした)
 ★ 難易度を上げて、壁から手を離してバランスをとってもら
 いました。少しぐらつきますが、数秒は手を離せていました。
 ★ もちろん、スタッフは後ろで補助に入ってます。

永研会クリニック 通所リハビリテーション

◎月曜・木曜 (祝祭日休み)

午前 9:00～13:00 午後 14:30～18:30

◎水曜・金曜 (祝祭日休み)

午前 11:00～12:10

TEL:03-5315-7878

