

## ❀通所リハビリ通信❀



こんにちは♪あたたかい日も多くなり、散歩するにはとても良い季節になってきましたね。



突然ですが、利用者様が座っている黄色いモノ  
なんだかわかりますか？

こちらはバランスボールです。

今更、バランスボールを紹介しても…と思うかもしれませんが、利用者様で初めて座られる方結構多いです。もちろん、ご自宅でひとりでやる場合は必ずつかまれるものがあるところでお使いいただくことをお話しします。

初めて座られる方は、恐る恐る…けれど、みなさん興味津々。毎週リハビリのメニューに取り入れられている方は、立ち座り、座りながら足踏み、片足あげなど難易度をあげて挑戦。スタッフからの挑戦状をいつも受けてくださいます。笑

バランスボールではバランスをとって安定させることで体幹・下肢筋力が鍛えられます。

座るだけでも効果のあるバランスボールですが、バランスボールに座り、足元にバランスディスクを置いている利用者様を見たときは、驚いてしまいました。

正直、私にはできないのではないかと…。笑  
おしりも足もグラグラするところでも、バランスをとられていて、安定されています。

週1回のリハビリでも、みなさん身体の変化を感じられています。



### 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

◎火曜（祝祭日休み）

午前 11:00～12:10

TEL:03-5315-7878

\*問合せ 月～金 9:00～18:30

