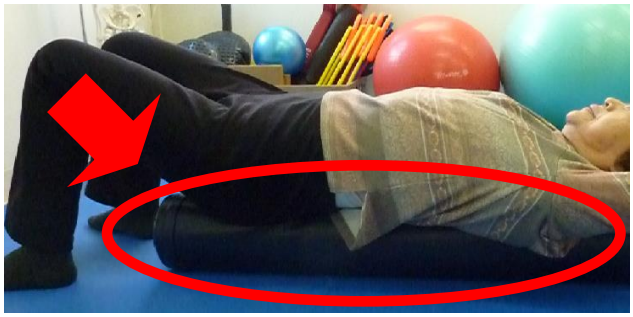
✿通所リハビリ通信✿

旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。今年も旧年同様よろしくお願い致します。本年が皆様とご利用者様にとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。



こちらは先月ご紹介したストレッチポールを使用したストレッチです。背中の下に円柱のポールがあるのがわかりますでしょうか…？バランスをとりつつ、筋肉をのばしています♪

足首に重りをつけて足上げ運動中です。激しい運動が難しい方でも、工夫して足の筋力トレーニングを行っております。足上げ 100 回！毎週、頑張っています。

★リハビリ器具紹介★

今回はバランスディスクです。ゴム製で中身は空気なのですが、写真のようにバランスボールに座った状態で足を乗せたり、直接この上に座ったり、上級者は片足で立てるようにもなります！グラグラと安定性がない為、バランスをとって安定させることで体幹が鍛えられるようになっております。初級のメニューに慣れた方へ次のステップとして使用しております！

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

平成 29 年 1 月