

暖かい日が増え、桜の花も全国各地で咲き始めましたね。  
 皆さん花粉症は大丈夫でしょうか？  
 体調の変化に注意し元気に通所リハビリに通って下さいね！

## リハビリ機器紹介

かたかんせつりんてんうんどうき

### 肩関節輪転運動器



肩関節の関節可動域の増大、筋力の増強を目的とした運動器です。抵抗の強さや、棒の長さ、上下調節は、個人や目的に合わせて調節できます。

1セット=1回転を10回行いましょう

## 新しいスタッフ紹介



少し音痴ですが歌をうたうことが好きなので、レクの時に皆様と歌を楽しむことができればいいなあと思っています。これから宜しくお願いします。

介護助手  
 蛇石真希子

### 椅子に座って出来る 簡単体操



- ① 左肘と右膝をくっ付けます
  - ② 右肘と左膝をくっ付けます
- 腸を刺激する事で便を出しやすくします。  
 1セット10回行いましょう！

リハビリ主体のサービスにより  
 身体機能の回復・維持・強化を重視し  
 自立した日常生活を営む事が  
 できるようお手伝いします。

### 通所リハビリテーションより



写真は本人の了解を得て作成しております

提供時間/9:30~16:00  
 営業日/火曜日~日曜日  
 定休日/月曜日・祝日  
 年末年始・7月1日(創立記念日)  
 ☎ 0198-45-6835