

リハビリテーション・自主トレーニング



★プーリー★

「プーリー」とは、主に肩関節のリハビリに使用される運動器具で、天井やそれに類するものに滑車を取り付け、その滑車に両端に持ち手のついているロープを引っかけたものです。肩や肘のストレッチが簡単にできる器具です。肩の痛みを感じる方に対して、肩の可動域の制限の改善や筋肉の血流改善を目的として行っています。肩関節周囲炎、いわゆる五十肩などの二次的障害として発症する関節拘縮の予防、わき腹や背中へのストレッチにもなります。

使用法はイスに座り、頭上の滑車に通したロープ両端の握り棒を持ち、両手を交互に上げ下げします。片手を上げる際に、脇腹にストレッチが掛かるようにしっかりと手を伸ばします。

ぜひ、デイケアご利用の際に、トレーニングしてみてください。デイケアでは、このような自主トレーニング器具を取り揃えており、ご本人に併せた負荷量を設定しますので、空き時間もどンドン筋力トレーニングをすることができます！他にも自主トレーニング器具がありますので、紹介させていただければと思います。見学なども随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



職員紹介

7月に入職しました。

送迎の運転手です。

安全運転第一で

皆さんの送迎を

無事故で

行っていきますので

よろしくお願いします。



室内活動



← 10月開催
いずみ祭に向けて、ご利用者様と準備しています。

今後の行事予定

12月	クリスマス会
1月	新春企画
2月	節分レク
毎月	お誕生日会

※新型コロナウイルス感染状況により変更ありますことをご了承願います

空き状況

月	火	水	木	金	土
4名	4名	5名	5名	4名	5名

新規利用の方・ご利用日を増やしたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、是非ご検討頂きますようお願い申し上げます。

ミスト浴・リフト乗車、応相談。
お気軽にお問合せお待ちしております

※2023年11月現在