デイケアセンター

グリーンフェアネス通信

第13号
２０１４年１月
発行

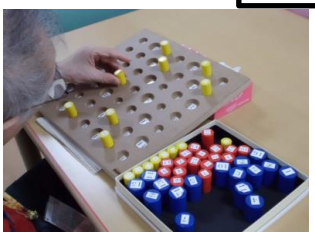
新年明けましておめでとうございます。

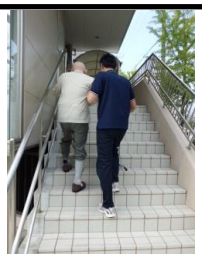
フェアネスの今年の目標は
“リハビリ意欲No.1” です。
今年も健康な身体作りに
取り組んでいきましょう!!

新年あけましておめでとうございます。

当センターも今年で3年目を迎えることになり、開設当初より多くのご利用をいただきまして心より感謝申し上げます。
リハビリテーションを柱に入浴、食事といった基本支援もしっかり行える事業所として、母体の大橋クリニック同様、地域の皆様に喜ばれるセンターを目指しています。
今年も1年1年しっかり歩みながら、高度な技術と安心のサービスを提供していけますよう、スタッフ一丸となって努力して参りたいと思います。
今年も、さらなる皆様方のご多幸をお祈りしますとともに、引き続き皆様のご支援賜りますようお願い申し上げます。

デイケアセンター　グリーンフェアネス
事務長　塩田眞一郎





体験利用・施設見学　実施中！！

※送迎させていただきます。　※見学だけでも大歓迎です！
下記まで、ぜひお問合せ下さい。（曜日や日程につきましては、空き状況によりご相談となります）

医療法人社団緑心会　大橋クリニック　通所リハビリテーション
デイケアセンター　グリーンフェアネス　　担当：今西(いまにし)、安保(あんぽ)
〒664-0028　伊丹市西野３丁目２０８－２
TEL：０７２－７６７－１１６８　FAX：０７２－７６７－１１６９
http://www.ryokushinkai.jp/

フェアネスがお届けするリハビリテーション

第13回　滑車運動(プーリー)

滑車運動(プーリー)とは…?

滑車運動(プーリー)とは、椅子に腰をかけた状態で、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する運動です。
自分のペースで、肩や肘の痛み具合に合わせながら右手・左手と交互にあげることで、効率的な運動が出来る運動器具です。

滑車運動の効果

① 肩・肘・手関節の関節可動域の維持・向上
② 上肢筋力の維持・向上
③ 上肢の浮腫軽減
④ 筋スパズム（疼痛による肩こり等）の緩和
⑤ 血行改善

これ以外にも、姿勢を正して行うことで背筋が伸び、座位姿勢の矯正や立位姿勢の改善も期待されます。
背もたれに背中を付けずに10分間座位保持を行うことは難しいですが、是非チャレンジしてみてください。

滑車運動(プーリー)は上肢機能の向上に最も効果的な運動療法です。背筋も伸びやすいので、どんどん使ってモデル姿勢を目指しましょう。

ホームページにも情報を発信いたしますので、ぜひご覧下さい。
URL　http://www.ryokushinkai.jp/

グリーンフェアネス　検索

＜発行＞
医療法人社団緑心会　大橋クリニック
デイケアセンター　グリーンフェアネス
伊丹市西野3丁目208番地-2
TEL:072－767－1168
http://www.ryokushinkai.jp/