デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第５号
２０１２年１１月
発行

つい先日まで、良い季節と喜んでいましたが、最近ではめっきり「寒いですね」が挨拶になってしまいました。
でも！リハビリ開始３０分もすると、身体も暖まり額に汗する利用者様も…。
これから益々寒くなると、活動量も減ってしまいます。
フェアネスでしっかり身体を動かし、強い身体を作り、寒い冬を乗り切りましょう。

～フェアネスの風景～

フェアネスでは、集団体操を午前と午後の２回実施しています。
言語の訓練も大切にしています。

スタッフ紹介

グリーンフェアネス　介護職員　西中　寛

入社して３ヶ月が経ちました。
デイケアでお仕事させていただくのは初めてで、今はまだついていくのに必死で、日々勉強させて頂いてます。まだまだ経験が必要ですが、ご利用者様に楽しくリハビリしていただき、皆様がより元気になられる支援をスタッフ全員で作っていきたいと思っています。よろしくお願いします。

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5回　傾斜台（プレスタンド＋ストレッチングボード）

傾斜台とは…？

フェアネスでは、ふくらはぎ伸ばしと立位保持を目的として「ストレッチングボード」と「プレスタンド」を合わせて「傾斜台」として使用しています。

ストレッチングボードではふくらはぎ(下腿三頭筋)を伸張することで、足首の可関節動域改善や足の循環改善を目的としています。

プレスタンドでは背筋を伸ばすことで姿勢改善を、10分程度の立位保持による立位保持能力の向上を主に目的としています。

2つの器具を同時に使用することで、一石二鳥の効果を狙っています。

傾斜台

プレスタンド

＋

ストレッチングボード

ふくらはぎを伸ばしての10分間は結構きついですが、足首の柔軟性改善、姿勢改善・体力向上に向けて頑張りましょう！！

「つま先が引っ掛かり転んだ」なんて話をよく聞きます。
足首のやわらかさは大切ですよ！！

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/