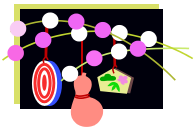
デイケアセンター
グリーンフェアネス通信

第７号
２０１３年１月
発行

明けましておめでとうございます。
今年もリハビリを通して健康な身体
作りに取り組んでいきましょう



謹賀新年

昨年5月に開設しまして、あっという間に新年を迎える事となりました。
これも皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。
本当にありがとうございました。
まだまだ駆け出しではございますが、当初掲げたご利用様の目標を実現できるデイケアセンターを目指して引き続き頑張ってまいります。
特に、リハビリメニューの充実には力を入れておりますのでいつでも見学にお越しください。
スタッフ一同心よりお待ちしております。
今年も皆様にとりまして良い年になりますようお祈り申し上げます。

医療法人社団　緑心会
事務長　塩田　眞一郎

2012年　クリスマス会
みなさんと一緒に歌を歌いました～

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７回　レッグプレス（プレフィット・GX-310）

レッグプレスとは…？

　定期的な筋力トレーニングにより、筋量と基礎代謝を高めることで転倒防止につながるといわれているトレーニングマシーンです。他にも、身体の代謝機能の維持により肥満・糖尿病予防にも繋がると考えられています。
　このような理由から、高齢者の転倒予防、介護予防、自立促進を支援する目的で多くの利用者様のリハビリメニューに取り入れ、下肢筋群を強化し、立つ、座る、歩くなど日常生活に必要な動作の改善を図っています。
　また、脚を交互に屈伸させることで、階段昇降の動作能力向上も期待できます。グリーンフェアネスでは、最大70kgの設定で、筋力トレーニングに励んでいただいています。初めてレッグプレスを利用される時、男性は35～40kgから、女性は20～25kgを目安に設定しています。

プレフィット・レッグプレス・GX-310

利用例

下肢筋力を鍛えることで転倒予防につなげましょう。
日常生活において下肢筋力は大切ですよ！！

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/