

# カルフルと一緒に「貯筋」しませんか？

自分の足で歩ける。身のまわりを整えるために自分で動ける。  
好きなときに好きな場所に行ける。全て「筋肉」があるからできることです。  
「気持ち」と「行動範囲」が広がるのは「筋力＝貯筋」のおかげ。  
カルフルデイケアと一緒に貯筋しませんか？

カルフルデイケア通信

令和7年  
10月号



貯筋で優先的に取り組んでいるのが足腰（下肢）の筋トレです。下肢の筋肉は、手や腕といった上肢の筋肉と比べて、筋肉量が低下するスピードが速いと言われています。

## 貯筋いろいろ行ってます



### ハンドエルゴメーター

座った姿勢で腕の力を使いペダルを動かします。  
気軽に運動できると車椅子の方にも好評をいただいています。



### DVD体操

空き時間やレクリエーションで脳トレ運動を行い頭も身体も体操しています。



### 【理美容サービスのご案内】

10月 理美容サービスは**10/22 (水)**です  
予約締切は **10/15 (水)**です

## 新規・追加利用を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況  
令和7年9月22日現在

### ①ロング（6-7時間）

	月	火	水	木	金
9:30-15:40	×	◎	◎	◎	○

### ②短時間（1-2時間）

	月	火	水	木	金
9:30-11:00	◎	○	◎	◎	◎
14:10-15:20	○	◎	○	◎	○

◎: 余裕あり ○: 空き枠あり  
△: 空き枠わずか ×: 空き枠なし

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は  
カルフル・ド・ルポ TEL 483-1000まで



発行元  
医療法人同仁会  
老人保健施設カルフル・ド・ルポ  
海南市築地1番地61  
TEL 073-483-1000  
FAX 073-483-8200