

適度な運動で免疫力を高めて、体力低下を防ぎましょう！！

夏から秋への季節の変わり目は、季節の変化に身体が追いつかなくなり、免疫力や抵抗力が低下して体調不良となりやすい時期です。その対策として適度な運動が良いとされているため、運動の一部を紹介します。

筋力トレーニングの豆知識

- *呼吸を止めないように回数を数えながらゆっくり行いましょう
- *筋力トレーニングは1週間に2回~3回行いましょう
- *筋肉痛がある場合には、その日は休みにしましょう

①ブリッジ運動



背中を反らさないようにお尻を持ち上げます

②側方への足上げ



下の足は曲げ、上の足を伸ばしたまま、つま先が天井を向かないようにし、体を開かないように真っ直ぐ持ち上げます

カルフルールデイケア通信

令和2年
10月号

運動習慣を身に付けるための取り組み

当デイケアでは、ロング型・短時間型の利用を問わず、利用者様に運動習慣を身に付けていただくために、個別リハビリ以外にも運動を中心としたサービスを提供しております。

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。車椅子の方にも気軽に運動できると好評をいただいています。



DVD体操

テレビ画面に映るDVDを観ながら皆さんで体操をしています。

新型コロナウイルス感染予防を行いながら体操を行っています。



新規・追加利用依頼を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況
令和2年10月1日現在

①ロング（6-7時間）

	月	火	水	木	金
9:30-16:00	○	○	◎	△	△

②短時間（1-2時間）

	月	火	水	木	金
9:00-12:00	◎	△	◎	○	△
14:00-15:30	△	△	○	◎	×

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は

窓口担当：吉岡・清水 までよろしくお願いします

発行元

医療法人同仁会

老人保健施設カルフル・ド・ルボ

海南市築地1番地61

TEL073-483-1000

FAX073-483-8200