

# 藤井寺南営業所通信 2018年 7月号

## リハビリプラザ藤井寺の運動プログラムです

### レッドコード

身体の負担を抑えながら効果的にリハビリができます。座位・立位・下肢と足踏みやじゃんけん等を組み合わせた脳トレの4種類あります。



### HUR

空圧式のマシンを使ったトレーニングです。負荷を調整できるので、一人ひとりの筋力や状態に合わせたリハビリができます。



### 棒体操

新聞紙を丸めた棒を使っての体操です。棒を使うことで、握力や上肢と目の協調性の改善も期待できます。



### 今月の俳句・短歌

時すぎて	くちなしの	吹く風や	肌寒し	近隣と
まぶたに浮びし	日まぶしかりし	窓全開で	シャツ一枚の	クリーンキャンペーン
夏之恋	あいの風	昼寝かな	更衣	梅雨控え
岡本 豊子 作	奥村清美 作	牧野 修一 作	河合 節子 作	青木綾乃 作

### 集団体操

ストレッチ中心の体操です。自分の身体のどの部分を使っているか意識して、ゆっくりしっかり身体を動かします。



### ピラティス

マットの上で横になり、ゆっくりとした動作でインナーマッスルを鍛えるリハビリです。椅子に座った状態でも参加できます。



### スタッフ紹介

新社会人のフレッシュな2人が6月よりリハプラ藤井寺に研修に来ています。3ヶ月間の予定です。皆様宜しくお願い致します！



山下博史



岡田彩花

藤井寺南営業所 〒583-0024 藤井寺市藤井寺 2-5-4 NTT 藤井寺ビル 1階

● デイセンター リハビリプラザ藤井寺 TEL072-979-7701 相談窓口：近藤

