



楽しみながら転倒予防!



当事業所では、楽しみながら身体機能の維持・向上を目指せるプログラムを取り入れています。今回は「スイング（ブランコ）」と「トランポリン」を活用した運動を実施しました。

スイング（ブランコ）

スイングでは、ゆったりと揺れる動きに合わせて姿勢を保つことで、自然と体幹やバランス能力を鍛えることができます。

ご利用者からは「子どもの頃を思い出して楽しい」「久しぶりにブランコに乗った」と笑顔が多く見られ、童心に帰った気分で運動を楽しまれていました。



トランポリン

トランポリンでは弾力を利用した下肢運動を行いました。足踏みや軽いジャンプ動作を通して、下肢筋力やバランス能力の向上を図り、転倒予防につながる訓練となりました。クッション性があるため関節への負担も少なく、安全に運動へ取り組んでいただいています。



これからも「楽しいから続けられる」を大切にしながら、ご利用者お一人おひとりの身体機能の維持・向上を支援してまいります。



デイセンター リハビリプラザ東大阪

東大阪営業所 〒577-0809 東大阪市永和1-23-27

●TEL 06-4306-4955 (相談窓口：中西)
●FAX 06-4306-4959

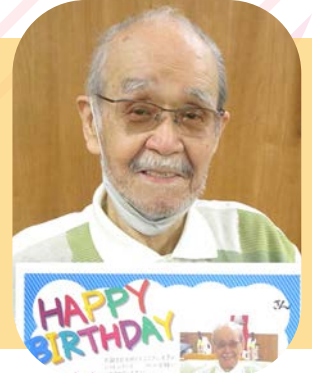
ハートケアグループ
デイサービスの
ホームページは
こちら！



4・5月の お誕生日



お誕生日
おめでとうございます!



デイの風景

集団体操 歩行訓練

リハプラ東大阪では、皆様、熱心にリハビリ体操に取り組まれています。梅雨の鬱陶しい季節もしっかり体を動かして元気に過ごしましょう！



趣味活動

*麻雀：月・木 *将棋：月・水・金 *トランプ：火・水・金 *囲碁：水 *塗り絵：月～金 *カラオケ：月～土