

## 12周年

### リハビリプラザなでしこ

11月1日に12周年を迎えることができました！

いつも元気にご利用いただきありがとうございます。

今回はなでしこのご利用者にインタビューをさせていただきました。



大西 初代様

利用開始 2011年11月

最初の頃より色々な取り組みをするようになって飽きずに楽しく利用しています。利用者的人数も増えて友人も多くなりました。最後まで元気に利用したいと思っています。

〈なでしこの好きなおとこ〉

体操など運動がたくさんできるところが気に入っています。

毎回内容が違看護師さんの小集団訓練を楽しみにしています。



沖本 みち子様

利用開始 2023年2月

利用する前は食が細く身体が弱り、膝や腰も悪く、入浴ができなくて困っていました。なでしこに来るようになってからは膝と腰は痛いけど「自分の身体は何ともない！」と思える位気持ちが元になりました。利用する度、スタッフの皆さんに感謝の気持ちを伝えたいと思います。

〈なでしこの好きなおとこ〉

みんなに会えることが楽しみです。

デイセンターリハビリプラザなでしこ

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町810-1

●TEL 0598-68-3743 (担当：山本)

『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！』



スタッフ桐井の



# ちょこっと筋トレ



## 足パカ運動



### 10回 × 3セット

\*目安なので体調に応じて行ってください

椅子に座り、足の内側を合わせたまま床から浮かせてひざを開閉します。余裕のある方はひざを大きく開けて足を高くしてください。



膝を開閉します

足の内側を合わせて足を浮かせる



## 効果

ひざの開閉により、**内転筋**を効果的に鍛えます。背もたれに頼らず頑張れば、腹筋・背筋にも効きます。内転筋を鍛えると…  
○脚の予防になります！



椅子の**背もたれ**と**背中**を離して行いましょう

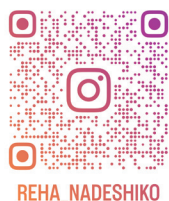


## コロナ・インフルエンザ流行中！

コロナ・インフルエンザが流行っています。手洗い・消毒などの感染症対策を行い、日々の体調に気を付けてお過ごし下さい。



※ ご利用状況 ※



REHA\_NADESHIKO

## インスタグラム

なでしこ公式アカウントへはこちらのQRコードから

月	△	表の見方： ○ 空きあり △ 空き少し ※ 要相談 × 空き無し
火	△	
水	×	
木	△	
金	×	
土	○	