

通所り八 入舟 NEWS



No.11

平成 26 年 2 月号

すっかり本格的な寒さになりました。暖かい春が今から待ち遠しいですね。天候の変化に気をつけ、体調を崩さずに過ごしたいと思います。

自主トレーニングについて



寒くなってくると、自宅でもりがちです。そうすると、運動量が減ってしまい筋力や体力の低下につながる事が多いです。大切なのがご自宅での**自主トレーニング**です。週2回の運動では機能回復は難しいと言われておりますので、冬季だけでなく年間を通してご自宅での自主トレが機能回復のカギを握っていることとなります！入舟でも、左下のように図付きの自主メニューの用紙をお渡ししたり、右下のように自主トレチェック用紙をお渡しし、○や×で日々の運動量を記入してもらったりしています。(定期的にコメント付きでチェックさせていただいております)

ですが、やはりご自宅で療法士がついておらずお一人で運動を続ける・・・というのはモチベーションの維持が難しいようです。(私たちも同じですね・・・(^_^;))どんな取り組みをしたらモチベーションの維持向上につながるか、日々試行錯誤しています。



図説自主トレ用紙



自主トレチェック用紙

当施設には、介護予防の専門コースを取得した理学療法士が在籍しております。支援の方はもちろん、介護の方も進行予防のため、ぜひご相談ください。

空き状況のお知らせ (2月末現在) (新規のご相談にご活用ください)

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
9:15 ~ 10:45	○	○	○	○	○
11:00 ~ 12:30	×	×	○	○	×

↑ ↑ ↑ ↑

ご利用ありがとうございますm(__)m ご相談ください！

送迎サービスをご利用されない方であればいつでも受入れ可能です

お問い合わせは・・・

通所り八ピリテーション 入舟

『池原』までお願い致します。

新潟市中央区入船町 3-3629-1

TEL:025-224-9063

FAX:025-229-1825