

秋風が漂う過ごししやすい季節になりましたね。散歩をしてみたり読書をしてみたりと新しい事への好奇心が芽生え始める方もいると思います。東海園では新しい利用者様も増え活気が出てきています。おもてなしのころでおまちしています

本日紹介する利用者様は、週2回利用され自主訓練を含め約1時間実施しています。今回は変形性脊髄症を既往にもつ利用者様のリハビリを紹介します。

## リハビリ

### 足踏み運動

時間を決めて  
やってみよう👊

歩いてみよう



### CHECK👉

- 1 お尻回りと腰の力をつける
- 2 正しい姿勢を習得する
- 3 片足でのバランスを高める



股関節を  
固定させて  
歩いている  
わね

今では杖で約50m  
押し車で400m  
歩けるようになりました

お尻周りの筋  
力を鍛えること  
で姿勢の改善  
につながります



敬老会での様子も紹介します

みなさん

すてきな

えがお

センキュ〜

