



トレーニングルーム完成！

6月より工事着工していたトレーニングルームがいよいよ完成し、7月4日よりオープンいたしました。トレーニングしながら広い窓から見える四季折々の自然の美しさをお楽しみいただけます。

今回新たにトレーニングマシンを3台導入し合計5台になりました。腕や足の筋力アップで転倒予防や様々な動作の機能向上の効果が期待できます。

担当のリハビリスタッフがご利用者様個々の状態に応じたトレーニングメニューを作成させていただきます



外から見たトレーニングルーム。
青と白のさわやかな外観です。



新しいトレーニングマシン。
裏面で各マシンの詳細をご覧ください。



チェストプレス

胸や背中、手の曲げ伸ばしをする筋肉を鍛えます。
猫背の予防や前方にある物を取る動作をしやすくします。



ヒップアダクション

お尻や腰の深部にある筋肉鍛えることができます。
歩いているときの左右のふらつきを軽減し、バランスを高めることができます



ツイスター

お腹周りの筋肉を鍛えます。
寝返りや起き上がりが楽になることやバランスをとることが上手くなります。

夏本番！熱中症にご注意を

本格的な夏がやってきました。連日暑いが続きますね。
家の中でも熱中症は起こります。脱水になると脳こうそくなどの恐ろしい病気の引き金にもなります。
昼間炎天下の外出はなるべく控えて、こまめな水分摂取を心がけましょう。
最近は経口補水液なども様々な種類が出回っています。それらを上手に活用することも一つの予防法です。



井上医院通所リハビリテーション Casa
養父市浅野378

Tel 079-664-0124 Fax 079-664-0096