

## 集団リハビリとは・・・

集団リハビリは基本的に椅子に座って運動を行いますので、運動時の転倒の心配がなく、安全に楽しく行えます。



## 集団リハビリの効果

- 「血行の循環を改善」
- 「筋肉の萎縮の予防」
- 「筋肉の柔軟性の向上」
- 「神経機能の正常化」
- 「歩行時の躓きの防止、転倒予防」等の点が挙げられます。

## 腰痛にきく家で行える体操



手を組んで両腕を前に伸ばしながら、お腹と地面が平行になるようにしっかり身体を倒しましょう。



片方の手を太ももの上に置き、逆の手を右斜め前に伸ばします。出来るだけ遠くへ手を伸ばせるように意識しましょう。

どちらの運動も **1日 5秒～10秒 3セット** 行いましょう。



おかえりなさい! 小池さん!!



赤ちゃんを産んで戻ってきました! 新米ママとして、新たにデイケアで頑張りますので、皆様よろしくお願い致します。

## 園児さんとの交流会



5月9日と10日にムーンママの園児さんが来てくれました!!  
園児さんと一緒に大きな栗の木の下でを歌いました♪

デイケアに興味、ご質問のある方はお気軽にご連絡下さい。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア 電話 073-423-7700 担当：前田