



アクアだより

第152号

9月になりましたが、まだまだ暑い日々が続いています。
引き続き熱中症や食中毒に注意してください。



今月のPT紹介

★PT歴 13年目

★治療に当たって心がけていること

身体にどういったストレスがかかっているか
考えるように意識しています。

★休日の過ごし方

サイクリング・バスケットボール
をして過ごしています。

★趣味 バスケットボール・ネットショッピング

松下先生は平成22年9月に入職されました。
骨粗鬆症マネージャーの資格をお持ちです。
また、当院から派遣の高校部活の院外活動にも積極的に
取り組まれています。気さくでフレンドリーな先生です。

まつした しんご
松下 慎吾

理学療法士



マシン運動の紹介

上半身の筋肉を鍛える機械を紹介します。

★期待される効果

物を持ち上げたり身体を支えるのに
使う筋肉を鍛えることができます。



利用者様に合わせてリハビリを行っています。

★利用者様のお声

- ・リハビリを続けたことで、自分でトイレに行くことが出来るようになりました。
- ・運動やリハビリを続けたことで、関節の動きが良くなり自宅での生活も続けられています。

※コロナ対策について※

コロナ新規感染者が和歌山県でも増えてきています。
感染予防のご協力をお願いします。

送迎車内・院内での会話はお控えください。お食事は黙食でお願い致します。



今月の体操 お尻から太ももの筋力を鍛える転倒予防の体操です。

椅子に座って出来る体操なのでお家でも行ってみて下さい。

1～10の数字を足文字で書きます。

右足・左足交互に行いましょう。

写真は【1】の数字を書く動きです。

無理のない範囲で行いましょう。

まだまだ暑いので運動の後は水分を摂ってください。



デイケアにご興味・ご質問のある方は、
お気軽にお問い合わせください。

丸山整形外科 デイケア アクア

073-423-7700 担当：西岡

ご家族様のコロナワクチン接種はお済でしょうか？

予防接種予約受け付けています。

ご希望の方は職員までご相談ください。