



# アクアだより

第153号



スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。過ごしやすい季節になりました。  
元気に趣味に取り組むために体操を紹介します。

## 今月のPT紹介

みのこし りょう  
**美濃越 涼** 理学療法士

### ★PT 歴

8年

### ★治療に当たって心がけていること

- ・笑顔で対応
- ・日常生活や運動の動作から問題点を考える

### ★休日の過ごし方

- ・家族サービス

### ★趣味

- ・お城めぐり
- ・ゴルフ
- ・映画鑑賞



美濃越先生は平成23年4月に入职されました。  
高校時代は野球部で活躍され、第79回選抜高校野球大会で甲子園出場という輝かしい経歴をお持ちです。  
礼儀正しく、いつも穏やかで、施術のみならず、スポーツ選手のメンタル面もしっかりサポートしてまいります。

## 今月の体操

今月の体操は立ち座り運動です。  
机といすを使って行います。  
下半身の筋肉の増強と、  
安全な立ち上がりの為に行います。



- ① 椅子に浅く腰掛け、机に手をつきます。
- ② 身体を前に倒し、足裏全体で踏ん張る。
- ③ 真上にまっすぐ立ち上がる。



10回×3セット行いましょう。

10月11日月曜日は通常営業いたします。

コロナワクチン、インフルエンザワクチンの  
予防接種予約受付中。



## 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

肩こりの改善や肩甲骨周囲の血流をよくします。  
手を上げやすくすることで洗濯物干しなどが  
楽になります。

## 敬老の日のプレゼント

日頃の感謝を込めて  
プレゼントを用意しました。  
10年以上アクアをご利用いただいている方には  
賞状をお渡ししました★



これからも元気に  
アクアに通ってくださいね



職員一同



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