



半日通所リハビリテーション

7月1日開設

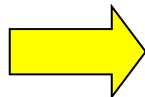
3時間以上4時間未満コース：月～金曜日午後

対象：要介護認定のある方



今回の体操（通所リハビリ）

☆ふくらはぎの運動☆



「いつでもどこでも」運動

- ・かかとをあげる、さげる。
- ・10回×2～3セット

筋力には個人差があるので、はじめきつい場合は回数を減らす、手を抜くなどして下さい。効果を感じるには3ヶ月くらい続けるのがひとつの目安です。

リハビリからお知らせ

- 1) 「Instagramはじめました。#伊勢慶友病院リハビリテーション」
- 2) 右のQRコードからHP「リハビリスタッフのブログ」もご覧いただけます。

