

# 東病院 短時間通所リハビリテーション 12月1日開始

「住み慣れた地域での生活を送る」ことをお手伝いさせていただきます！

筋力測定もできるトレーニングマシンを4種類導入しました！筋力の変化が数字で見えるので効果判定に役立ちます。マシントレーニングに加え、専門職による個別のリハビリプログラムを作成し、個々に見合った運動を提供します。

## 《レッグプレス》



座って、両足でける運動をします。両足全体の力をつけて、椅子からの立ち上がり動作・歩く動作が楽にできるようになります。

## 《レッグエクステンション》



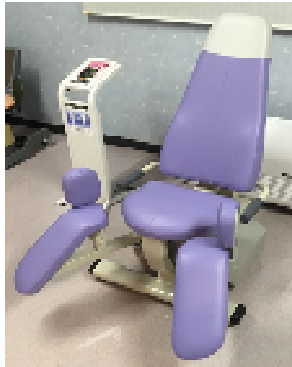
座って両膝を伸ばす運動をします。膝を伸ばすことで、太ももの前の筋肉を強くし、階段の上り下りもスムーズになります。

## 《ローイング》



座って、両方の腕を後ろへ深く引く運動をします。背中にある筋肉を強くし、猫背を予防・改善します。

## 《アブダクション》



座って両足を横に開く運動をします。腰周りの特に弱くなりやすい、おしりの筋肉を強くすることで、歩く動作や、片足立ちのふらつきを軽減し転倒を予防します。

## ～リハビリ室の雰囲気～

病院としての医療のリハビリも同じ場所で行います。時間を分けて行うので、ゆとりのある空間で運動ができます。



お茶を飲みながら休憩できる、交流スペースも設けました。

