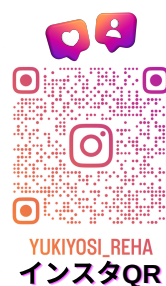




通所リハビリテーション ゆきよし通信

送迎エリア：新潟市江南区、東区・中央区・秋葉区の一部

専門スタッフのリハビリにより、運動機能の維持と向上を支援します。



ゆきよしクリニックにあるマシントレーニングのご紹介

ショルダーリンク(腕ふり)

グリップを握り腕を交互上げる⇄下げるを繰り返します。



【効果】

上半身動作の「持ち上げる」「引き下ろす」に必要な筋力を一台で効率よくトレーニングできます。肩周りから背中中の筋肉を広く鍛えることができます。

ムース(足こぎ)

座って行う自転車のペダルこぎです。



【効果】

モーターが足の動きをアシストするので、体力のない方でも無理なく股関節運動や膝の屈伸運動が行えます。足こぎ運動により大腿筋を鍛えられ、すり足、つまずきを防止し「転倒」→「寝たきり」防止につながります。

アクトステップ

両手両足を動かすマシンです。



【効果】

膝に負担が掛からない状態で下肢の筋力トレーニングを行うと同時に、上肢もその動きに連動した動作を行うことで歩行機能の向上を促します。

各スタッフのコメント

伊藤PT：年末年始はどのように過ごされましたか？私は昨年11月に家族が増え、賑やかなお正月でした。さて、皆さんは今年の目標は立てられましたか？私の目標は「成長」です。今年40歳となりますが、去年の、昨日の自分と比べて、一歩でも成長できるよう、日々頑張りたいと思います。

井原OT：6月に入職し、あっという間に半年が経ちました。新潟の生活にもようやく慣れてきましたが、今は初めての新潟の冬にドキドキしています。今後も新潟の素敵な所、美味しいもの、楽しい冬の過ごし方など、ぜひいろいろと教えてください！

佐藤(玲)CW：新年明けましておめでとうございます。送迎について改めてお願いです。交通状況により送迎の時間が前後する場合があります。ご自宅で暖かくして待っていただけますと、スタッフも安心してお迎えに行けます。本年もよろしくお願い致します。



医療法人社団

らぽー新新潟

ゆきよしクリニック 通所リハビリテーション

〒950-0122 新潟市江南区稲葉1-4-3 TEL:025-382-3845



訪問リハビリ
訪問看護

ゆきよし通信



謹賀新年

2024年が皆さまにとって
明るく希望に溢れる1年となりますように。

本年もどうぞよろしくお願いいたします！

ご自宅でのお困り事はゆきよしクリニック
(訪問リハビリ、訪問看護ステーション)
にお任せください！

ご新規様 承り中！

寒い冬を元気に過ごそう♪ 冬こそフレイル予防！

冬の時期は体を動かす機会が減りがちです。
外出せずに閉じこもりが続くとやがて足腰
が弱りフレイル状態に陥ります。日頃からの
フレイル予防体操がおススメです♪



～スタッフこぼれ話～

『私が毎年楽しみにしている話題』

言語聴覚士 見田 裕香

それはお正月に食べる「雑煮」についてです。地域によって味のベースや具材が異なったり、それぞれのご家庭ごとのこだわりがあり、とても楽しく拝聴しています。我が家では母の実家である魚沼の雑煮を食べますが、沢山のイクラを入れることが特徴です。皆さんの「雑煮」話、ぜひお聞かせ下さい♪

『我が家のおコメ事情』

理学療法士 諏佐 文昭

我が家は毎日7合のお米を食べます。半分近くを私が食べ、マラソンが近づくときにさらに食べます。子どもたちも私に似て大食いなため、1升炊きの炊飯ジャーが毎日フル稼働。たくさん食べられる健康的な身体に育ててくれた両親に感謝です。お米の美味しい県に生まれてよかった～♪

おすすめ

フレイル予防体操

太もも前後&ふくらはぎの
筋力強化エクササイズをご紹介します



各10回×1～2セット



医療法人社団

らぽーる新潟

訪問リハビリ TEL:025-382-1005 (松本)

訪問看護 TEL:025-384-0206 (小笠原)



HPがリニューアル♪

