

# 邑久ナーシングホーム 通所リハビリテーション

たかがリハビリ  
されどリハビリ

あなたのリハビリが生活を守る



## 当通所リハビリの特徴



在宅での生活が続けられるように、座位、立位での運動を中心にする事で、自宅でも同じ運動が行えるよう運動指導を行います。受け身にならず、自らが主体となって運動が出来る方法を考えていきます。

# 随時運動体験実施中

## 基本トレーニング

立つ、座る、しゃがむ、伸ばす、物を取る等、生活に必要な筋力トレーニングを練習します。



## 応用トレーニング

日常生活に必要な動作。床からの立ち上がりや、物を運ぶ、洗濯物を干す、不平地を歩く等、現在の生活に必要な動作を練習します。



リハビリでは他にもこんな事をしています。

月ごとの生活体操。  
5～10分程度の座ってできる生活動作に合わせた体操を行っています。

例) 4月立ち上がり、  
5月寝返り  
6月段差昇降等

他にも色々な場所でリハビリをしています。



社会福祉法人 敬友会

邑久ナーシングホーム 通所リハビリテーション

〒701 - 4253 岡山県瀬戸内市邑久町箕輪 266 - 1

☎ 0869-22-9509 担当者：小松