



世間ではコロナも5類扱いとなり、元通りの日常が戻りつつありますね
まほろばでは引き続きこれまで通りの感染対策を実施してまいりますので、
ご理解とご協力の方をお願いいたします！



自主トレーニング

まほろばでは、セラピストによる個別のリハビリ以外に、個々の状態に応じたトレーニングメニューをセラピストが作成しており、介護職員とマンツーマンで実施しています。

エルゴメーター

自転車の良い点は、自重を支えずに
済むため膝への負担が少ない所です
この機械では、ペダルの重さや漕ぐ時間を
個々の体力に合わせて設定する事もできます



フーリー

この滑車運動では、腕や肩の筋力強化
に加え、痛みがある方でも腕を無理なく
上げられるというストレッチの意味も
兼ねています



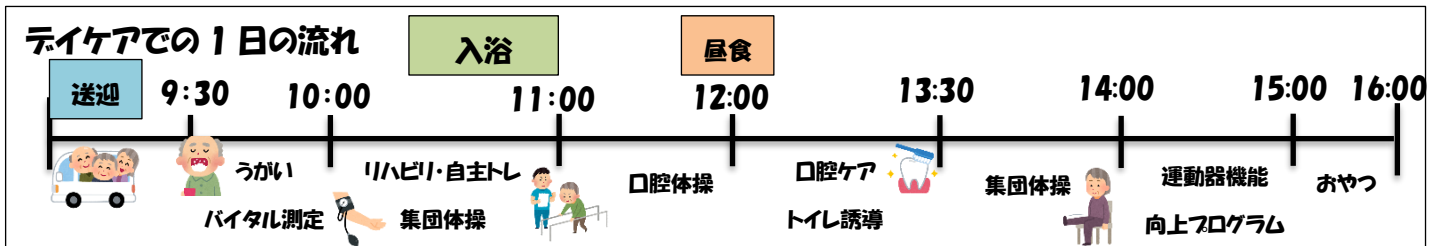
バランスボール

TV 等ではこの上に乗ってバランスと体幹
を鍛える場面が多く見受けられますが、
このように仰向けで使う事で腹筋や
太ももの筋肉を鍛える事もできます！



手作り喫茶(クレープ作り)

コロナ対策により中止していた手作り喫茶が解禁となりました！
 以前は毎月実施しており、ご利用の皆様にも楽しんで頂いていた企画です！
 おやつを手作りする事で、手指の機能のみならず認知面の向上も図れます！



○空き状況 空き充分… 😊 空きわずか… 😞 空きなし… 😐

月	火	水	木	金	土
😊	😊	😊	😊	😊	😊

※ただし、空き状況は流動的なため、まずは下記にお電話を！！

・ご利用申し込み、お問い合わせ等は
 医療法人医仁会 介護老人保健施設まほろば

通所リハビリテーション担当: 井阪まで TEL: 072-958-6655
 (受付時間: 月曜日~土曜日 9:00~17:00)