

サンディ通信

第2号

平成28年 2月 発行



新年、明けましておめでとうございます。皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることが

サーキットトレーニング始めました!!



立位バランス 運動



円背予防 運動



踏み台昇降 運動



座位バランス 運動



食事動作練習



脳トレ

バラバラの漢字を組み合わせて、単語を作ります!! 分かりますか?

転倒予防やADL練習、認知症予防等を目的に、写真の他にも様々なメニューを実施しています。

サーキットトレーニングとは、複数の運動・認知トレーニングを繰り返し行うことで、様々な身体機能、認知機能の改善が図れる自主トレーニングです。



Before



After

サーキットトレーニングを行い、筋力向上、姿勢改善が図れ、歩行器なしで歩けるようになりました!!



当施設は、社会参加を目標に、利用者様のやりたいことを支援します!!

宮崎江南病院附属介護老人保健施設 通所リハビリテーション

〒880-0916 宮崎市大字恒久字鳥の巣 6245-1

TEL 0985-50-6070

FAX 0985-50-6076