

アニモ通信

明けましておめでとうございます。

12月中旬、大雪に見舞われ「今年は大雪なのかな?…」と

心配もいたしましたが、穏やかに年が明けました。

最近では1月とは思えないような暖かい気候でしたね。(^_^)

アニモでは、いつも皆さんの健康管理やリハビリ等々の相談事

や指導をしてきている看護職員さんが勤続10年を迎え表彰式

が執り行われ(株)あさひコモンズ・代表取締役社長より表彰

状を授与されました。「長いようであつという間だった10年間

です。今思い出すと10年間いろんなことがありました。…

皆様に日々感謝しております。今日は貴重な時間を作って頂き

本当にありがとうございました。」と看護職員さんの怪我をされ

辛い日々もあったと思います。本当におめでとうございます。

これからもよろしく願いいたします。

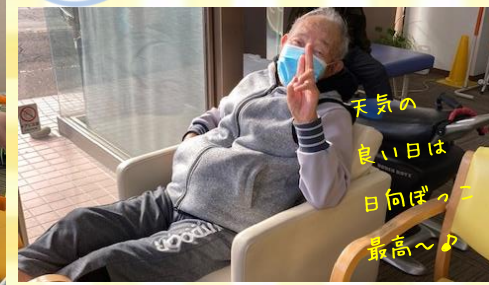
春の便りが待ち遠しいですが、寒さはこれからが本番です。体

調不良や関節の痛みなどがあつたら気軽に相談してください。

今年も皆様が楽しく元気に運動できるよう職員一同力をあわせ

て頑張ります!!

令和5年1月 所長



Instagram rihabirisutajio.animo

今年もよろしくお願ひします



空き状況はうら面です



2023年1月

リハビリスタジオ animo 三条 月間プログラム予定表

	月	火	水	木	金
第1週			4	5	6
準備体操 タオル体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法		マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術		個別施術	個別施術	個別施術
	表情筋体操		相談員	介護指導	看護指導
	かんたんエアロビ		リハビリプログラム	リハビリプログラム	リハビリプログラム
第2週	9	10	11	12	13
準備体操 口腔・言語体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法		マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術		個別施術	個別施術	個別施術
	表情筋体操		相談員	看護指導	脳トレ体操
	かんたんエアロビ		リハビリプログラム	リハビリプログラム	太極拳体操
第3週	16	17	18	19	20
準備体操 棒体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法		マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術		個別施術	個別施術	個別施術
	コグニサイズ		看護指導	表情筋体操	相談員
	ボクササイズ		リハビリプログラム	かんたんエアロビ	リハビリプログラム
第4週	23	24	25	26	27
準備体操 ラジオ体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法		マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法	マシントレーニング 有酸素・物理療法
	個別施術		個別施術	個別施術	個別施術
	看護指導		コグニサイズ	介護指導	表情筋体操
	リハビリプログラム		転倒予防体操編	リハビリプログラム	かんたんエアロビ
第5週	30	31	適度な運動で筋肉をほくそう 腰、肩、膝の関節痛の原因は血行不良によるものと、筋肉が冷えて硬直するためにおこります。対策として運動し筋肉をほくす、入浴や足浴で体を温めて血行を良くすることが重要です		
準備体操 脳トレ体操	マシントレーニング 有酸素・物理療法		マシントレーニング 有酸素・物理療法		
	個別施術		個別施術		
	相談員 リハビリプログラム		介護指導 リハビリプログラム		

新メニュー 考案中！ 乞うご期待!!

予定は変更されることがあります。

●足を中心に鍛えよう
高齢者の筋トレは、足(下肢)を中心に鍛えると良いでしょう
特に人間の筋肉の中で一番大きい「大腿四頭筋」を鍛えることで歩く力を大きく改善することができます

その他ご不明な点、ご要望・ご希望につきましては職員までお気軽にご相談ください

■所長/機能訓練 野口 ■看護 小島 ■相談員 志田 ■介護 歌代・長橋・阿部

リハビリスタジオ animo 三条 空き状況

令和5年1月16日 現在

	月	火	水	木	金	土	日
午前						休み	休み
午後						休み	休み

お試しご利用お待ちしております。

☎ 0256-64-7171

担当 志田・小島