

	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
			個別施術	個別施術	個別施術
			脳トレ体操 太極拳体操	介護指導 リハプログラム	看護指導 リハプログラム
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	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	個別施術
	表情筋体操 かんたんエアロビ	相談員 リハプログラム	コグニサイズ ボクササイズ	看護指導 リハプログラム	脳トレ体操 太極拳体操
	第3週	16	17	18	19
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	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	個別施術
	コグニサイズ ボクササイズ	看護指導 リハプログラム	表情筋体操 かんたんエアロビ	相談員 リハプログラム	介護指導 リハプログラム
	第4週	23	24	25	26
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	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	個別施術
	看護指導 リハプログラム	コグニサイズ 転倒予防体操編	介護指導 リハプログラム	表情筋体操 かんたんエアロビ	相談員 リハプログラム
	第5週	30	31	適度な運動で筋肉をほぐそう 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ぐす、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 リハプログラム	介護指導 リハプログラム			

予定は変更されることがあります。

新メニュー
考案中！
乞うご期待!!

●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