

# アニモ通信

立春を過ぎたとはいえ、まだ寒さの厳しい毎日が続いています。アニモでも通路を開放したりしながら温度を調整し、皆さんが快適に運動できるように注意をしています。日常生活でもヒートショックには十分に気を付けてくださいね。

さて、2月中旬を過ぎますと春の便りが待ち遠しくなってきました。恒例のお買い物リハも予定しています。また準備体操・プログラムでも新しい企画を出し、楽しみなことを一つ一つ増やしていきます。おたくしは、今月 HAND CLAP に挑戦していますよ〜…(^^ゞ 皆さんとスタッフみんなで明るい気持ちになれるよう努めて参りますので楽しみにしてくださいね(^^)♪

令和5年2月 所長



新しい利用者さま

♪楽しいゲーム形式体操

みなさん、とっても  
春らしいですね!

素敵な笑顔です

リハビリ中も  
酸素濃度チェック



アニモ卒業生さんが  
お仕事の帰りに  
立ち寄ってくださいました



Instagram  
rihabirisutajio.animo



2023年2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   |  |  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 1週<br>準備体操<br>脳トレ体操   |   |   | 1<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>看護指導<br>リハビリプログラム   | 2<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>コグニサイズ<br>かんたんエアロビ  | 3<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>相談員<br>リハビリプログラム    |  |  |
| 2週<br>準備体操<br>タオル体操   |   |   | 6<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>ボクササイズ   | 7<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>介護指導<br>リハビリプログラム   | 8<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>表情筋体操  | 9<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>相談員<br>リハビリプログラム     | 10<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>介護指導<br>リハビリプログラム |
| 3週<br>準備体操<br>口腔・言語体操 |   |   | 13<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>相談員<br>リハビリプログラム   | 14<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>練功十八法 | 15<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>介護指導<br>リハビリプログラム  | 16<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>ステップ体操 | 17<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>看護指導<br>リハビリプログラム |
| 4週<br>準備体操<br>棒体操     | 20<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>介護指導<br>リハビリプログラム  | 21<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>脳トレ体操<br>HAND CLAP | 22<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>相談員<br>リハビリプログラム   | 23<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>看護指導<br>リハビリプログラム  | 24<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>太極拳体操 |  |  |
| 5週<br>準備体操<br>ラジオ体操第一 | 27<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>HAND CLAP<br>練功十八法 | 28<br>マシントレーニング<br>有酸素・物理療法<br>個別施術<br>看護指導<br>リハビリプログラム  | <p>●冬季に多発する温度差で起こるヒートショック<br/>立春を迎える2月、とはいえまだまだ、寒さ厳しい季節です。<br/>この時期に気をつけたいのが「ヒートショック」屋外から暖かい屋内への移動、暖かい部屋から寒い部屋への移動。急激な環境変化によって、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害です。ご注意ください！！</p> |   |   |  |  |

新メニュー考案中 乞うご期待

●予定は変更される場合がございます。  
今月は HAND CLAP 体操に挑戦です！！  
皆さん楽しみにしててくださいね

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2月13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