



MAGAZINE

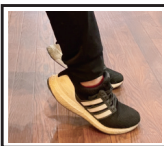
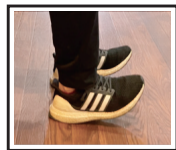


No,002

2021. january

新下関店

TEKURA



～方法～

- ①椅子に深く座る
- ②両足の踵とつま先を交互に上げ下げする



ふくらはぎの筋肉が刺激されて血が巡り、足が温まってくるよ！

足のむくみを解消する、ご自宅で出来る簡単な運動を紹介したいと思います。

寒い時期はむくみやすい！

足のむくみを解消しよう！

むくみの原因

- ①水分不足
 - ②スニーカーをあまり履かない
 - ③運動不足
 - ④冷たいものを多く摂取している
- 冷感性改善、代謝アップで腰痛や肩こりの軽減むくみ特有の疲労感やだるさを感じにくくなります。

むくみを解消するということ



10月より看護師の河村さん、河邑さん、医療事務の山崎さんが入職されました。



10月より管理者としてケアマネージャーの中野さんが入職されました。



cocoru

随時見学、体験募集中です！



転倒予防、歩行訓練に最適なトレーニングマット

王司本店

TEKURA

Reha Walker リハウォーカー



足底に多く存在する感覚センサーを刺激するようマットに足底を「全面接地」させ、「揺れ」を作り「動作」します。

足裏は第二の心臓 脳 と言われています！

足底を全面接地することで反発力や揺れによって力の向き、方向、傾きなど多くの感覚を脳に送ります。



不安定な状態で動作することで、歩行時に必要な運動器全体を刺激します。



説明書もあるのでぜひご覧ください😊



バランス能力の強化や股関節のストレッチの効果があります。

筋力の低下を感じる方はもちろん、

今の状態をしっかりと維持したい方にもおすすめです★

※スタッフが手引き介助を行います。

