



すこやかパワリハ歴3年5ヶ月 H様

100歳まで元気でいたいです！

H様はすこやか通所に3年5ヶ月間週4回を殆どお休みされることなく通っていただいています。H様曰く、「すこやかは生活の一部になっている。生きている間はずっと通いたい」とのお言葉をいただいています。また、すこやか通所では運動だけではなく、他の利用者様やスタッフとの会話が楽しく笑顔になれるとのこと😊 私たちスタッフもH様の笑顔から元気をいただいています。歩行は独歩で安定されており、TUGの平均タイムが1年を通して12秒台と維持されています。いつまでもお元気で転倒のない活動的な生活を送っていただきたいと思います。



医療法人 アエバ会

すこやか生野

**無料見学体験会
随時実施中！**

お気軽にお問い合わせ下さい

通所リハビリテーション事業所

TEL : 06-6717-8003(直通)

TEL : 06-6717-8002(代表)

FAX : 06-6717-8004(通所)

携帯から
簡単アクセス



アエバ会

検索



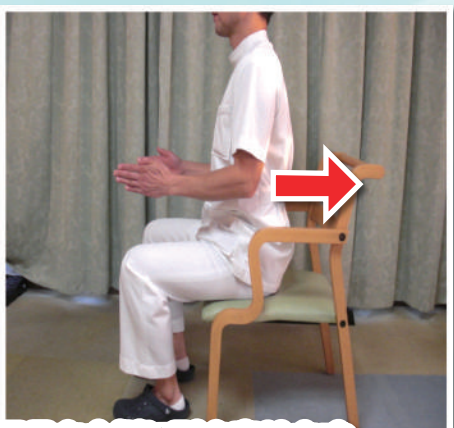
肩こりは肩甲骨の動きが悪くなり、肩甲骨周囲の筋肉が固くなることで起こります。
肩甲骨をしっかり動かすことで肩こりの予防・改善を行いましょよう。

注意 痛みがあるときや運動中に痛みが増強する際には無理をしないようにして下さい。



☆肩甲骨の引き寄せ運動☆

01



肩甲骨を内側に引き寄せます。
写真のように両肘を曲げて、肘を体に付けて下さい。

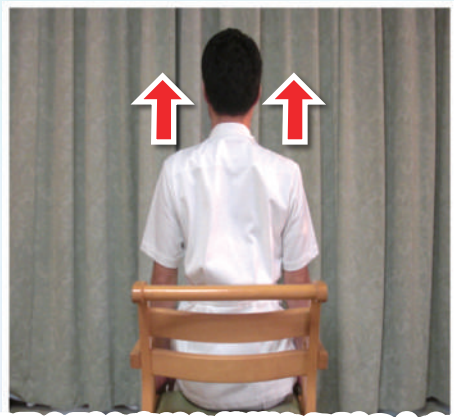
02



そこから肘を後ろに下げます。
しっかり胸を開いて、肩甲骨が内側に動くのを感じながら5回を目標に行ってください。

☆肩すくめ運動☆

01



肩甲骨を引き寄せた状態から肘の力を抜き
写真のように肩をすくめます。

02



※胸を開いた状態で肩をすくめることで肩こりの原因になる肩甲挙筋が働きやすくなります。5回を目標に行ってください。

アエバ会グループご案内

アエバ会診療所通所リハビリテーション

アエバ外科病院の川を挟んで隣にあるアエバ会診療所の5階で長時間対応の通所リハを行っています。

毎日、たくさんのご利用者様と楽しくほっこりできる時間を過ごしています。
炭酸泉で若返りながら、リハビリ、体操、そして「長生き音頭」を踊りましょよう！
ぜひ、体験・見学お待ちしております！

