

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

『リハビリ機器を紹介します！肩甲骨を動かす編』

雪がちらちら舞い、寒くて首をすくめていることが多い季節です。  
「肩がこって困っている。」「最近、腕が上がりにくくなった。」という困りごとを持っている方はいらっしゃいませんか？

そんな方におすすめなリハビリ機器！！その名も「プーリーエクササイズ」です。



この運動機器は天井に取り付けられたフックにロープを吊り下げ、滑車を利用して右手でロープを引っ張ると左腕が上に上がる、てこの原理を用いて行う運動機器です。この滑車運動により、肩の関節の動きを改善し、血行を良くすることを目的とします。また姿勢を正して行うことにより背筋が伸び、座っている姿勢の調整にもなります。



自分の引っ張る力と滑車の力で腕が上がるので、上がりにくい手も楽に上がります。簡単だけれど、いい運動になりますよ～！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 2月の行事

2/1～2/8 **節分（豆まき）**



デイサービスフロア内で豆まきを行います。  
鬼が登場しますのでお楽しみに☆

## デイサービス空き状況

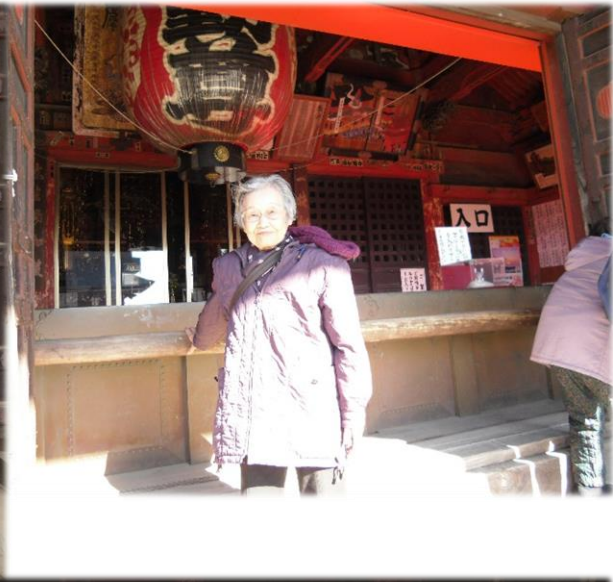
月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	○	○	○	×	○

○：空き有り △：若干名のみ

# 行事報告

1月15日～1月24日

板橋不動尊へ初詣にお連れしました！



今年も良い年でありますように

