

ひろみだより 2025年 9月号



医療法人社団 広見会
老健ひろみ
通所リハビリ
富士市大渕39-1
電話0545-21-6600

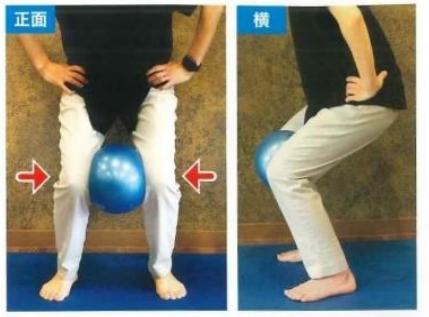
広見会ホームページ
http://www.hiromi-nursing.com



足のリハビリ

タイプ①: 足の外側に体重

ボールスクワット (10回×2セット)



ボールを膝の間に挟み、内ももに力を入れた状態でスクワットを行う

タイプ②: 足の内側に体重

ゴムバンドスクワット (10回×2セット)



太ももにゴムバンドを巻いた状態でスクワットを行う

*『月刊デイ』より抜粋

タイプ③「浮き指」の方

足上げ (左右×2セット)



足上げを左右10秒間ずつ行う



通所 お菓子バイキング



今年も猛暑となりましたが、施設の中は空調管理がされているためご利用者の皆さんにはスイカのレクリエーションやかき氷などを通して夏を楽しんでいただきました。9月には敬老会を予定しています。10月頃まで暑さが続きそうと言われています。体調管理に気をつけていきましょう。 西嶋

職員・ボランティア募集
お問い合わせ
事務局まで 21-6600

個人情報保護法について... 当施設は個人情報の保護に関する法律及び県個人情報保護に基づき、個人に関する情報を適正に取り扱っております。