

ぎおん牛田病院 外来リハビリ 体操教室 (膝痛・腰痛)



みなさん こんにちは。ぎおん牛田病院 外来リハビリです。

早いもので、年が明けて1か月経とうとしています。

今年は例年にも増して各地で積雪が観測され、

ここ西原でも路面が凍結したところも多く見られました。

この寒さでほとんど身体を動かしておられない方も多いのではないのでしょうか？

ぎおん牛田病院 外来リハビリでは、昨年12月より開催させて頂いております。

皆様と一緒に身体を動かし、ストレッチと筋トレをして代謝を高め、

なおかつ楽しんで頂けたらと思っております。

体操教室の写真の一例です。(昨年12月)



まずは、膝痛体操です。





円になって、内ももの筋肉を鍛えています。
皆さん真剣そのものです！



椅子の背もたれを使って、アキレス腱を伸ばしています。
これならおうちでも簡単にストレッチすることができますね。

続いて、腰痛体操です。

座学もあります。知っているようで、知らなかったことも
もしかするとあるかも？



ベッドやマットを使用し、寝転んでお尻のストレッチをしています。
これなら寝る前にも真似して出来そうですね。



毎月、膝痛体操と腰痛体操は1回ずつ行っております。（平成29年 1月19日 現在）

尚、参加者は外来リハビリ（個別リハビリ…担当の療法士がついてリハビリを行う、消炎鎮痛治療…ウォーターベッドやストレッチ、パワーリハビリを中心とした治療）を利用されている方に限らせて頂いております。

GION USITA
じゅうたいそうのおしらせ

あけまして おめでとうございます！
前回大好評頂きました体操教室を、
今月も開催いたします！
ふるってご参加下さい！

今年もよろしく
お楽しみします

参加希望の方は、
外来リハビリスタッフまで・・・
詳細の方はこちらの方へお問合せ下さい

日にち・内容

① 1月17日(火) 14時～ 膝痛体操
② 1月24日(火) 14時～ 腰痛体操

※当日、ストレッチは時間の都合上、控えさせていただきます。ご了承ください。
※各運動は機械治療含めて全部で1時間程度です。
※治療は原則1日に1度のみとなります。
午前中のリハビリや機械治療はできませんので、注意して下さい。

場所
びおん牛田病院1階リハビリテーション室

対象
当院外来リハビリで治療を受けている方

ご希望の方は【院外来リハビリスタッフまで！】

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24				28
29	30	31				

気になることがあれば、【院リハビリテーション室まで！】

👉 1月のお知らせです。残念ながら今月は定員を超えておりますので、

参加ご希望の方はまた次の機会によりしくお願い致します。

…ちなみに、2月も開催予定です！

尚、新たに参加したい方は、外来リハビリの処方が必要です。

久しぶりの方もお手数ですが、受診をお願いしております。



見学もできますので、ご不明な点がございましたら

外来リハビリスタッフまで…

電話でのご質問も賜っておりますので、

どうぞお気軽に下記の連絡先までお気軽にお問合せ下さい。



“家族のようなあたたかさを医療とともに”

ぎおん牛田病院（代表） 082-850-3116