



## スティムアップ導入

### スティムアップの効果



フラフラして歩きにくか～

さっきより楽に立てるようになった!



## 西区初の導入!

スティムアップは、最新設備を持つ医療機関等でのリハビリ、スポーツ選手のボディーバランス訓練などに使用されています。

中高年の方や高齢者では、歩行バランスを鍛え、転倒防止に大変効果があります。ぜひご体験下さい!

## 7/21 納涼祭を開催しました!

今年で21回目となる納涼祭!!  
今年もたくさんの方にお越し頂き、大変盛り上がりました!



## リハだより

スティムアップとは、柔らかいマットの上を歩いたり運動したりすると、フラフラしてまっすぐに立っていることが難しくなります。不安定な状況の中で体が適応し、**背骨の周りの筋肉を中心に全身の筋肉を鍛えることができ、バランスが改善したり安定して歩くことができるようになります。**

理学療法士 金子 真一



## 今月のイベント

- 2日～4日 そうめん流し
- 7日 河内史跡探訪
- 8日～12日 体力測定
- 14日 のど自慢大会
- 21日 日曜限定買い物ツアー
- 28日～31日 優峰園お買い物ツアー

日	月	火	水	木	金	土
31	1 人間輪投げゲーム	2 そうめん流し	3 そうめん流し	4 そうめん流し	5 人間輪投げゲーム	6 お休み
7	8 河内史跡探訪ツアー	9	10	11 山の日	12	13 お休み
← 体力測定 →						
14	15 第三回 のど自慢大会	16 丸めてポイッ! ゲーム	17 色合わせゲーム	18 色合わせゲーム	19 色合わせゲーム 俳句教室	20 お休み
21 大人気!	22 日曜限定買い物ツアー	23 キャップゲーム	24 キックスナイパーゲーム そろばん教室	25 キックスナイパーゲーム 書道教室	26 キックスナイパーゲーム	27 お休み
28	29	30	31	1	2	3
優峰園お買い物ツアー	優峰園お買い物ツアー	優峰園お買い物ツアー	優峰園お買い物ツアー			