

## 新年あけましておめでとうございます

昨年に引き続き、皆様の温かく優しい笑顔の中、スタッフ一同  
頑張りますので本年もどうぞ宜しくお願い致します！



## 2018年 筋力強化月間

さて、リハビリプラザ富田林では3か月毎に身体の筋肉をピックアップし、  
その筋肉を鍛えるという「4つの筋力強化月間」に取り組んでいます。  
2018年の強化した筋肉を皆さん覚えていらっしゃいますか？  
振り返ってみましょう！

1月～3月

内転筋 ⇒ 失禁予防に効果的

7月～9月

中殿筋 ⇒ バランス向上

4月～6月

胸鎖乳突筋 ⇒ 誤嚥予防

10月～12月

大腿四頭筋と

ハムストリングス

⇒ 段差昇降をスムーズにする

2019年も色々な筋肉を鍛え、身体の維持・向上を一緒に目指しましょう！

富田林営業所 〒584-0072 富田林市高辺台 1-7-18 【FAX 0721-28-5473】

● デイセンター リハビリプラザ富田林 TEL 0721-29-2840 西川

