

## TOPICS



## 12月活動内容報告

デイサービスの皆様がレッドコードを積極的に取り組まれている様子です。

天井から吊るされた2本のロープ(レッドコード)で身体の様々な部分を支えたり、負荷を与えたりと、コードを巧みに利用し、ストレッチングや筋力増強を効果的にするリハビリ機器です。体に係る負担を自分自身で調整できるので、体力や筋力に自信が無く不安な方から元気な方まで個々に合わせた効果的な運動メニューの実施が可能です。

レッドコードのロープに支えられながら又ロープを握りながらの安心トレーニングを継続することで緊張した体を少しずつほぐし体に負担をかけずに柔軟性やバランス機能の向上を目指していきます。



とある穏やかな日差しの中、ご利用者とスタッフと一緒にデイサービスの玄関付近にクリスマスツリーを飾りました。玄関入口付近が、ちょうど新日鉄駅前だった為、電車を乗り降りされる通行の方が、「綺麗だね。」「去年は無かったね。」と老若男女問わず、とおっしゃっていたのが、印象的でした。来年は皆様にとってもよいお年でありますように。



## デイサービス フィットネスかえで

〒476-0015

東海市東海町2丁目6-5 かえでビル1F

TEL (052) 627-3000 FAX (052) 627-3001 担当：神田(こうだ)



ブログ更新中！！  
#東海レーベン