

コロナウイルスの流行による外出機会の減少によるフレイルを予防する為にも、 リハビリステーション・スタジオマザーで行っているマット運動を紹介します！

★腸腰筋・大殿筋のストレッチ



★体幹の回旋運動



★下肢挙上運動



★ヒップアップ運動



★腹筋運動



リハビリステーション・リハビリスタジオマザーでは利用者様が安心・安全に運動ができるよう送迎車・器具・手すり等の消毒、来所時の手洗い、手指消毒、マスクの着用、換気、座席の間隔を空けるなど感染予防を徹底しています。

【ご利用にあたってのお問合せ】
リハビリステーション マザー
427-5363 (安達・中井まで)
リハビリスタジオ マザー
427-5371 (戸田・西川まで)

ここでお伝えしたのは簡単なものの一部です！利用者様の体に合わせた負荷量でボールやストレッチポールを使って行ったりもしています。ご興味のある方は是非、リハビリマザーまでお越しください！