

# 手をつな郷

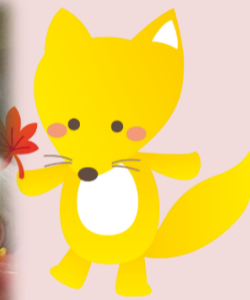
2019年  
秋号



9月16日(月)に  
敬老祝賀会を  
開催しました。



よさこいのようにきや輝楽さんによる  
元気で楽しくなるような踊りを披露していただきました。



日頃の感謝と敬愛を込めて  
手ぬぐいをお渡しさせて  
頂きました。

## リハビリ室の運動器具紹介

### ■滑車運動(プーリー)

頭上の滑車に通したロープを使って、両手を交互に上げ下げする運動です。肩や肘の傷み具合に合わせてながら自分のペースで行え、また色々な効果が期待できます。是非、リハビリ室にチャレンジしに来てください。

#### ○滑車運動の効果

- ①肩・肘・手関節の動きや筋力の維持・向上
- ②肩こり等の緩和・予防
- ③血行改善
- ④姿勢を正して行うことで背筋が伸び、座位姿勢の矯正や立位姿勢の改善

