

通い、泊まり、住まう

ほっと・ハウス・ 豊玉 便り

Vol.164

2021年7・8月号



夏の夜空に浮かぶ大輪の花

ほっと・ハウス・豊玉 デイサービスセンターの個別機能訓練

今回は立位や歩行訓練のご紹介です。人間は、ご高齢になるとバランス能力が低下する傾向が見られます。そこで、下肢筋力や可動域、感覚等を鍛えることでバランスも維持され、転倒予防にもつながります。皆さんも是非お試しください。



体力測定



スクワット



バランス練習



歩行訓練