リハたすニュース

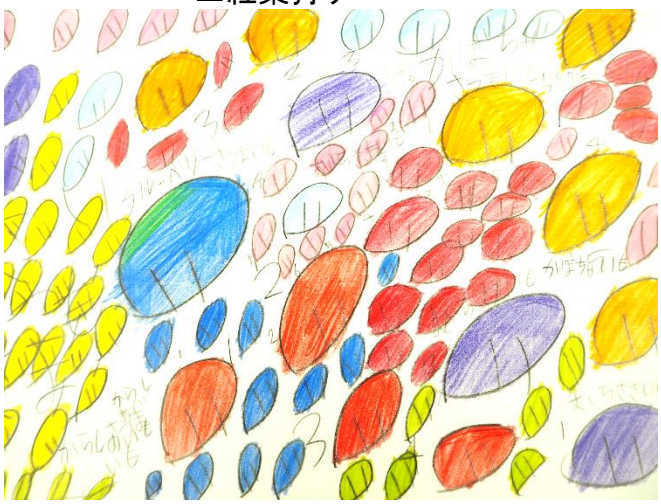
2016.12
第６号

■Gallery

▲作品「クリスマス」

▲紅葉狩り

▲元気よくリハビリ



▲作品「さつまいも」

■来年もよろしくお願いいたします。

倉敷初のリハビリテーション型生活介護として、７月にオープンし、現在も、大変多くの方にご利用いただいております。

ご利用当初は、外出さえままならない方が、今では一人で買物に行ったり、運動が苦手だった方が、家での運動を始められたりと、日々利用者様の、改善する姿に感激させられております。

リハたすが提供させていただくリハビリは、とても地味なものかもしれません。しかし、その日々の積み重ねによって、生活が改善し、新たなチャレンジにつながっている実感のある半年でした。

来年も、さらに多くのチャレンジが生まれるよう、精一杯がんばりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

リハたすくらしき
スタッフ一同

「意外に知らない？！運動のお話」

リハビリや運動が大切なのは分かるけど、**どれくらいの頻度ですれば効果があるの？**

厚労省の調査によれば、運動器の向上のためには、**4メッツ・時/週※、1回あたり30分以上、週2日以上の運動が最低限必要**だとしています。リハたすの運動量は、十分に満たしているので、**週2日以上利用されている方は、非常に効果が出ていますよ。**

※メッツ＝「Metabolic equivalents」の略で、活動・運動を行った時に安静状態の何倍の代謝（カロリー消費）をしているかを表しています。

来年も、がんばりましょう！

お知らせ

感染予防について

今年はインフルエンザの流行が早まっております。ご自宅に戻られましたら、手洗い・うがいを励行していただきますよう、よろしくおねがいいたします。

倉敷市酒津３３－４
イオン倉敷より徒歩１分

連　絡　先

086－441－5691

rihatasu@welcreators.com

http://www.welcreators.com