



## 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が、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」



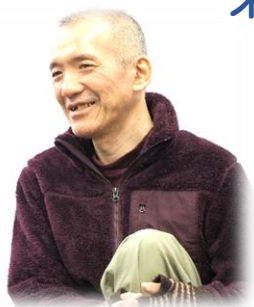
リハビリや運動が大切なのは分かるけど、どれくらいの頻度ですれば効果があるの?

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**



rihatsu@welcreators.com



<http://www.welcreators.com>