

## リハビリ機器の紹介②

今回は「**ニューステップ**」をご紹介します。

「適度な運動をして下さい」と言われたことはありませんか？

テレビなどの健康番組でもよく言われる**有酸素運動**ってどんな運動でしょうか。

答えの一つがこの「**ニューステップ**」を用いた運動です。



**心肺機能の維持・向上**、上下肢を用いた**全身運動が安全に行える**のがこのマシンです。

運動の負荷量のコントロールも自在です。貴方に最適な運動量をリハスタッフがご案内します。

すでにご利用者の半数近い方が利用しているニューステップ、是非積極的に取り入れて、元気な毎日を目指しましょう。

理学療法士 柴崎・庵袋



## 平成の森 たより

### 通所大喜利

脳の衰えは前頭葉から！  
前頭葉を刺激する「想像力」がテーマです。

お題

今日から町長になっちゃいました。

**あなただったら何をしますか？ひとつ教えてください。**



回答

- 町に露天風呂を作ります
- 人が大勢来るようなイベントをおこないます
- 年齢にあったスポーツグループをたちあげます
- 町民をたくさん連れて旅行します

皆さん年はとっても、気持ちは前向きですね！  
体が元気だと気持ちも元気でいられますね～

## 秋の絵手紙







秋の風物詩  
といえば色  
とりどりの  
紅葉や食材  
ですね。

秋の食材を  
描かれる方  
が多かった  
ようです。  
まさに  
食欲の秋



### 編集後記

11月から新しいアクティビティ「ダンス教室」が始まります。月に1回、入所棟の職員が担当します。皆さんご参加をお待ちしております。お楽しみに！ 吉田

月	火	水	木	金	土	
2	3	4	5	6	大雪 7	
 <b>クリスマスリースづくり 2日~7日</b>						
生け花 9	10	11	12	13	14	
 <b>年賀状づくり 9日~</b>						
16	生け花 17	18	19	20	冬至 21	
<b>年賀状づくり~21日</b> 						
生け花 23	24	25	26	27	28	
 <b>カラオケ</b>						
30	生け花 大晦日 31					
<b>カラオケ</b>			<b>紅白歌合戦</b>		<b>師走</b> 