

みつばさの元気だより

2月号

2024

みつばさリハビリ特化型デイサービスより、
みつばさの情報や、日常の風景をおとどけします。

📣 今月ご紹介したい情報は…

運動におすすめ！「レッドコード」

みつばさリハビリ特化型デイサービスの運動の一つにレッドコードというものがあります。

? 「レッドコード」って何だろう? ▼



天井から下げられたロープを使用して行う、ストレッチと体操を組み合わせたような運動です。吊るされることで重力を受けにくくなり、余計な負荷をかけずにストレッチや筋力強化ができます。また、ロープに支えられながら座ったままでも行えるので、身体を動かすのに不安がある方でも安心安全に運動が行えます。

「レッドコード」で健康への第一歩! /

実はこんな効果があるんです

リラクゼーション効果



- 首・肩こりの軽減
- 関節痛の軽減
- 血液循環の改善

筋力増強効果



- 筋力低下の予防
- 姿勢の改善
- 日常生活動作の向上

スタッフからひとこと



レッドコードの後はポカポカ！
とても簡単に行えるので是非一度
体験にお越しください！

安心安全にあなたの運動をサポート！
元気に過ごせる習慣をつくりませんか？



こんなお悩みありませんか？

- ☹️ 身体が痛くて動きにくい
- ☹️ つまづきやすくなった
- ☹️ 立ち上がりにくくなった

そのお悩み、運動専門の
スタッフと一緒に
解決していきましょう！

理学療法士 中嶋



みつばさリハビリ特化型デイサービス3つのメリット

- 1 リハビリのプロ！理学療法士が在籍
- 2 定期的に機能を評価、身体の変化がわかりやすい！
- 3 あなたに合った運動プログラムを実施します！

- ご利用対象者・・・要支援・要介護認定を受けた方
要支援 1~2、要介護 1~5 の認定を受けている方、
または総合事業対象者の方が対象になります。
- 対象範囲・・・長野県 飯田市
※一部地域（上村・南信濃）を除く
※対象地域によってもご相談させて頂く場合がございます。

※プレゼントは無くなり次第終了となります

無料体験実施中！

期間限定！体験参加でアルコール
ウェットティッシュプレゼント



お問い合わせはこちら▼

0265-49-4305

受付対応時間：9時~17時30分