

「楽しみながら運動できます。」



滋賀勤労者保健会が開設

◀ 膳所診療所通所リハビリテーション「げんき」。その日の体調を見ながら進めます。

リハビリで「元気」に★ ぜひ診療所・「げんき」

「体を動かして健康に！いっしょに元気な体をつくりましょう」と、滋賀勤労者保健会が先月1日、膳所診療所通所リハビリテーション「げんき」を天津市の同診療所2階に開設。通所するお年寄りから「楽しみながらできる」「体が軽くなった」と喜ばれています。

「げんき」に通所できると、体操やマシンなどを要支援・要介護の認定を受けた人で、軽度の人。医師の指導のもと、体操やマシンなど個人毎にプログラムを組んで、身体機能の維持・回復をめざします。

指導するのは、「明るく、楽しく、健康に」をモットーにする理学療法士の石田隆さん。最新のリハビリマシンなどに取り組むお年寄りを、ユーモアを交えながら励まし、無理がないように見守ります。介護予防や健康増進の目的で利用する人も

多く、「何十年ぶりに縄跳びが飛べるようになった」と話す女性も。週2回通っているという河合弘子さん(83)は、「大きな病院と同じ器具を使っているのに気軽に通えるし、楽しく運動できてうれしい」と笑顔で話します。

◇ 通所リハビリテーション「げんき」は、月々金曜日の午前9時40分〜午前11時50分。送迎あり。料金は、1回300円から(要介護度による)。問合せ ☎ 077(511)9112。お試し利用も受け付けています。



チェストプレス

全身の屈伸運動で、持久力と筋力を強化します。



エアロバイク

自転車のようにペダルをこぎ、持久力をつけます。