

# with you

R1年 12月 発行

自主トレーニング  
の指導も！

今回のかわら版のテーマは「**自主トレーニング**」についてです。入院中は毎日リハビリがあり**筋力の増強**や、**動作能力の向上**などを実感する事ができたけど、退院してからリハビリをする回数が減ってしまい、**筋力の低下**や**動作能力の低下**が生じるのではないかと心配されている方は多いのではないのでしょうか。

そこで、**自主トレーニング**が**筋力**や**動作能力**を**向上**するために重要となります。田中外科通所リハでは個別でその方に合った自主トレーニングを写真を用いるなどしてわかりやすくお伝え出来るよう心掛けています。また、指導は一回だけでなく、正しい方法で行えているかどうかを数回に分けて確認させて頂いています。下にある写真は、太もも前面の筋力を付けるためのトレーニングを利用者様に指導させて頂いた際に、用いたものです。



自主トレーニングは十人十色、むやみに行っても十分な効果は得られません。通所リハでの自主トレーニングにご興味のある方は、お気軽に通所リハまでお電話下さい。

田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています。是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください！



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで！！

田中外科通所リハビリテーション  
Tel : 072-805-3553



★無料体験も随時ご案内しております！

編集者：杉田 発行責任者：藤井