

雷鳥だより

2023年3月号

No.12

News!!

3月3日（金）印西市中央駅前地域交流館で開催されるウォーキング教室に雷鳥の理学療法士（畝本）が講師をします！今回はその内容を少しご紹介するためにウォーキング特集号となります。

背筋を伸ばして、毎日歩きましょう！

目線は前向き
背筋を伸ばす

踵から着地



肘を曲げて
腕をふる

後ろ足のつま先で
地面をふみこむ

習慣的ウォーキングの効果

- ・高血圧の改善
- ・心肺機能の強化
- ・骨粗鬆症の予防
- ・肥満の解消
- ・糖尿病の改善

などなど体にとって良い効果がたくさんあります。

*それぞれの疾患により、良い姿勢で歩行できるように歩行補助具を使用します。杖、歩行器、下肢装具など必要に応じて使用し、安全に歩行できるようにします。現在お使いの装具の修理や相談などもいつでもご相談下さい。



お出かけしてみましよう！



印西牧の原駅前にある BIGHOP ガーデンモール印西に「TSUTAYA」が昨年12月中旬にオープンし、小さいカフェ（ohagi3）も併設されました。おはぎや鯛焼き、お団子などを売っていて、現在いちごフェアも開催されているそうです。

3月午後の余暇活動の時間に屋外歩行も兼ねて、お出かけしてみたいと計画中です。



〔現在の空き状況〕

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	△	△	◎	○	◎

※4月29日（土）は祝日の為休業となります。
振り替えは随時受け付けております。

〒270-1337
千葉県印西市草深138

千葉新都市ラーバンククリニック
リハビリデイ 雷鳥

☎0476-40-7716(直通)
担当:畝本(ウネモト)

