

# おあしす便り



株式会社 芳野ケアサポート

Yoshino Care Support

リハビリステーション おあしす

〒808-0034 北九州市若松区本町2丁目13-24 (本町アーケード内 ホテルルートイン側入口そば)  
TEL (093) 771-8877 FAX (093) 771-8878  
ホームページ <http://yoshino-care.com/>



リハビリ風景を  
Webで紹介して  
います!

2018春号  
「春だ!  
頑張るゾ!」

春到来! 少しずつ暖かくなり、過ごしやすくなりました。身体を動かすにも最適な季節です!

おあしすでは、皆様の身体機能の維持・向上を図る為に、マシントレーニングを中心とした運動プログラムに取り組んで頂いています。今回のおあしす便りでは、自主訓練のプログラムに着目し、トレーニング中の皆さんの様子を収めた写真をご紹介します。



LET'S 自主トレーニング!  
足の裏をコロコロ刺激しましょう!!

足の裏からの刺激は、脳に良い!  
足裏には体の重要な「ツボ」が集まっており、足裏を刺激することは、全身の健康につながります。マッサージで血行が良くなると、疲労回復の効果があります。棒やボールを使って足裏を刺激すると脳の活性化の効果も期待できます。自主トレは、ご自宅でも簡単に取り組める運動です!



イね!



足裏全体を上手く使って棒を転がし、刺激を加えていきます!

「気持ち良く  
やっていますよ」と  
笑顔でポーズ!



ピース!

一緒に自主トレ中の  
仲良しご夫婦です

無料体験随時受付! お問い合わせは 093-771-8877 まで