

2025年



どんぐりニュース



お花見

桜 まだまだきれい
でした！

食養より・・・



4/3・4/4の2日間

お花見弁当を作っていました

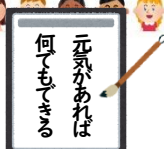


グループリハビリ



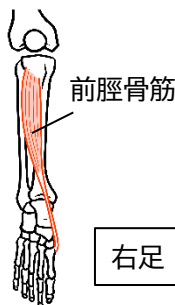
個別リハビリ

身体機能訓練や指先機能訓練を行っています



元気バクハツ講座 第30回 「つまずき予防」

なぜ歩行中つまずくの？



前脛骨筋

右足

平坦な場所でもつまずくようになります。前脛骨筋を鍛えてつまずきにくい身体にしましょう。



爪先あげ運動



かかとを床につけて、両足一緒に爪先を上げます。
上げきったところでいったん止まるようにしましょう。

1セット20回
1日2セット

見学・お試し大歓迎！！空き状況やご不明な点はお問い合わせください。



愛媛生協病院

指定通所リハビリテーション

デイケアどんぐり

〒791-1102 松山市来住町1091-1 TEL・FAX 089-976-3411(直通) 担当:坂本・亀上