

生涯ゲンキ! 現役! ～ぴんと!しゃんと!～

江南まつもと整形外科 通所リハビリテーションセンター

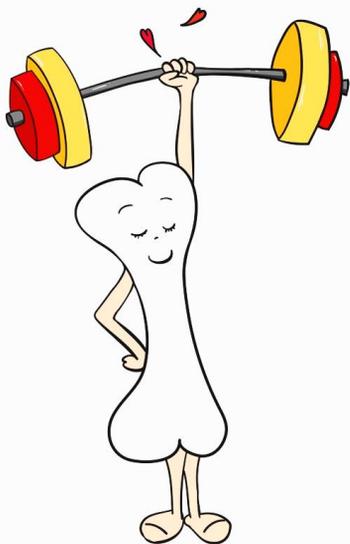


90分の「介護保険」を利用したリハビリです

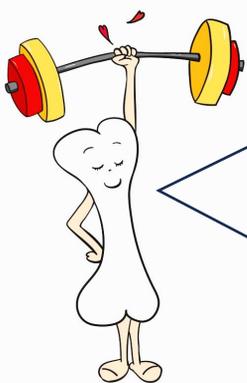
整形外科クリニック併設で、安心して運動が継続できます

リハビリメニュー

- ▶ 看護師による体調確認
- ▶ 介護福祉士による集団リハビリ
- ▶ 理学療法士による個別リハビリ
- ▶ マシン(4種)・自転車トレーニング
- ▶ 物理療法 (電気・温熱・ウォーターベッド等)
- ▶ 月1回の評価 (体重・歩行・バランス等)



“転ばず歩く力をいつまでも” 維持できるお手伝いをします



江南まつもと整形外科
通所リハビリテーションセンターは

90分で
ぴんと!しゃんと!

30分

① **グループ運動**でぴんと!しゃんと!

座って、立ってする運動で筋力、バランスアップ
身体だけでなく頭もフル回転
楽しみながら声を出して笑顔でエクササイズ

30分

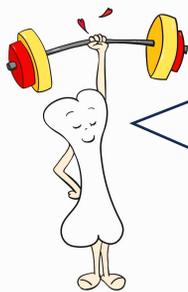
② **個別運動**でぴんと!しゃんと!

転ばず歩く力を維持するため理学療法士がサポート
マシンや自転車で筋力、持久力アップ
自宅でもできる自主トレを提案

30分

③ **物理療法**でぴんと!しゃんと!

温熱や電気刺激で痛みを緩和、リラックス
身体を動かしやすくする手助けを
整形外科にある機器だから安心



令和6年1月から変わります！

- ① 朝一の時間枠を設けます
- ② 90分のプログラムになります

営業日

(祝日・GW・お盆・年末年始は休み)

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~ 10:00	○	○	○	○	○	○	休
10:15~ 11:45	○	○	○	○	○	○	休
14:30~ 16:00	○	○	休	○	○	休	休

送迎サービス

*送迎車1台定員5名 施設から10分圏内

	月	火	水	木	金	土	日
8:30~ 10:00	送迎サービスはありません						休
10:15~ 11:45	○	○	○	○	○	○	休
14:30~ 16:00	○	○	休	○	○	休	休

お問い合わせ



江南まつもと整形外科
通所リハビリテーションセンター



0985-65-3501 (担当：落合・杉野)

〒880-0916 宮崎市恒久5890-1
ホームページ：<http://www.k-m-o.jp>