

みんなちがって、みんないい

## 訪問看護リハビリステーション

### 動画配信開始



やってみよう  
リハビリ体操

こんにちは！訪問看護リハビリステーション部の理学療法士です。普段の生活の中に気軽に体を動かすことを取り入れていただきたいという思いで、やってみよう！リハビリ体操の動画を配信開始しました。訪問リハビリをご利用の皆様から『ひとりでやろうと思うと、うまくいかない』、『あれ？どうだったかな？』となってしまうことがあるとの声も多いです。そのためホームページや Facebook でどんどんリハビリ体操をアップしていきます。その方に『今』最適なりハビリ体操を選択し動画を見ながら理学療法士の訪問がない日でもまた、ご利用の終了されたあとでも続けて自分のできるようにとの心を込めてお届けさせていただきます。またリハビリを利用されていない方でも気軽に体操できますので、ぜひ一度お試しください。→HP <http://plumeria-heart.com/>

#### 【第1弾 お尻上げ運動】

#### ~お尻上げ運動の効果~

- ☆□お尻の筋力アップ ☆□姿勢改善
- ☆□歩幅が広がり、スムーズに歩ける
- ☆□バランス向上



ホームページの  
QRコード

お尻上げ運動には上記の効果があります。

また、意識の持ち方によって腰痛予防やO脚改善、尿失禁の改善などにも繋げることができます。ヒップアップ美尻にも効果ありますよ！！