

カルフルと一緒に「貯筋」しませんか？

自分の足で歩ける。身のまわりを整えるために自分で動ける。
好きなときに好きな場所に行ける。全て「筋肉」があるからできることです。
「気持ち」と「行動範囲」が広がるのは「筋力＝貯筋」のおかげ。
カルフルデイケアと一緒に貯筋しませんか？



貯筋で優先的に取り組んでいるのが足腰（下肢）の筋トレです。下肢の筋肉は、手や腕といった上肢の筋肉と比べて、筋肉量が低下するスピードが速いと言われています。

カルフルデイケア通信

令和5年
11月号

貯筋いろいろ行ってます

ハンドエルゴメーター

座った姿勢で腕の力を使いペダルを動かします。
気軽に運動できると車椅子の方にも好評をいただいています。



DVD体操

空き時間やレクリエーションで脳トレ運動を行い頭も身体も体操しています。



新規・追加利用を承っております

通所リハビリテーションの受け入れ状況
令和5年10月25日現在

①ロング（6-7時間）

	月	火	水	木	金
9:30-15:40	○	○	◎	○	○

②短時間（1-2時間）

	月	火	水	木	金
9:30-11:00	◎	×	×	△	×
14:10-15:20	×	×	◎	△	×

11月

理美容サービスは①11/8(水)②11/22(水)を予定しています。予約締切は①10/30(月)②11/14(火)です。

新規依頼・サービス内容の追加・変更等は
カルフル・ド・ルポ TEL 483-1000まで



発行元
医療法人同仁会
老人保健施設カルフル・ド・ルポ
海南市築地1番地61
TEL 073-483-1000
FAX 073-483-8200