

# ほたか整形外科新聞

第2号



2019年2月発行 編集:ほたか整形外科クリニック・ケアハウス沼田 〒378-0004 沼田市下久屋町940-1



## ほたか通所リハビリテーション 新規プログラム追加にあたって

ほたか整形外科クリニックでは、併設のほたか通所リハビリテーションを、平成30年12月より、場所を新たに拡大し、従来のプログラムに加え、短時間制の新規プログラムを追加しご利用いただけることになりました。

新規プログラムでは、約1時間程度運動メニューをしていただきます。専門職が体調に合わせながら丁寧に指導しながら実施します。またマッサージ器や足温器、脚用エアマッサージ器を設置いたしました。運動メニュー終了後やお体の疲れている時などご自由にお使いいただき、ぜひ、充実したお時間をお過ごしください。

ご興味のある方は、見学も可能ですのでぜひ気軽にお声がけください。

ほたか整形外科クリニック 院長  
ほたか通所リハビリテーション 管理者 木村 久人

### 問い合わせ先

- ほたか整形外科クリニック TEL0278-23-0678
- ほたか通所リハビリテーション TEL0278-60-1148
- ほたか居宅介護支援事業所 TEL0278-30-2263
- ほたか訪問看護ステーション TEL0278-25-9545
- サービス付き高齢者向け住宅カペラ TEL0278-23-7072
- 軽費老人ホームケアハウス沼田 TEL0278-60-1146

【ホームページ】 <http://www.hotaka.or.jp/ikashika/>

ほたか整形外科クリニック



短時間制・小人数

# ほたか通所リハビリテーション



短時間制・小人数で  
気兼ねなく通えます



リラクゼーションを中心としたメニュー



キッチン



マッサージ器



和室スペース



ポイント  
お  
い  
す  
ト  
メ

サービス提供責任者



森木  
(理学療法士)

通所をご利用された際は、**集団運動トレーニング**に参加していただきます。少人数での体操なので理学療法士が個々に必要な運動を組み合わせ作成・変更していきます。その人に合った**運動メニュー**を1時間程度しっかり行うので、とても有意義な運動を行うことができると思います。



五十嵐  
(介護福祉士)

運動で疲れた体を癒すため、**マッサージ機**や**足浴機器**などを設置しています。リラクゼーション機器を利用していただいたり、**脳トレ**や**手作業**、**書字練習**等のアクティビティーを、ご利用者様の希望に沿って行うことで充実した時間を過ごせると思います。

## ほたか健康運動教室

毎月第3日曜

時間：9時30分～11月30分

参加  
無料

### 運動教室の内容の一例

- 健康講話
- 健康体操
- 身体能力チェック(希望者のみ)

理学療法士が指導します

※動きやすい服装で参加してください



### 介護相談同時開催

介護に関する悩みやお困りごと、ケアマネジャーがお答えいたしますので、お気軽にご相談ください。



飲み物をご用意いたしますので、地域の交流の場としてお使いください。

