

# 令和4年 12月 若田だより

年内も余日少なくなりました。お正月を迎えるにあたり世間は気忙しくなりますので、交通事故やコロナ感染に注意して、最後まで気を引き締めて良いお正月を迎えたいと思います。

この度、「わかたデイサービス（1日型）」に「リフォーマー」を導入しました。年内には「わかたリハビリデイサービス（半日型）」にも設置される予定です。リフォーマーとは？ピラティスで使うマシンのことで、名前の通り体を「リフォーム：作り直す」するための器具です。

体幹（体の胴体部分）や身体の一部（腕や脚など）を部分的に鍛えたり、全体のコンディショニング（体調の調整）などに抜群の効果を発揮する運動用具です。

自分の身体を支えるのが難しく、歩行が困難な方にも、横に寝た状態で身体の多くの部位をトレーニングすることが可能です。変形性の膝の痛みや脊柱管狭窄症など腰痛の改善にも有効です。ピラティスと聞くと若い女性が姿勢改善の為に利用するイメージがあるかと思いますが、現在アメリカでは高齢者の間で非常に人気が高く、特にリフォーマーに人気があります。ご興味のあるケアマネージャー様に向けて体験会も行いたいと考えております。

来年1月からは、若田アスリートジムにおいても、パーソナルトレーニングの中にピラティスを取り入れて行きます。一般の方にも準備が整い次第公式LINEにてお知らせさせていただきます。

また、若田接骨院は年末30日午前中の診療で終わりお正月休みを取らせていただきます。年始は4日より平常通りの診療となりますのでよろしくお願いいたします。

若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、受け付けております。気軽にご相談ください。

## ☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	0	0	0	0	1

若田プロモーション公式 LINE

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	0	0	0	0	0
午後	0	0	1	1	1	0



若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

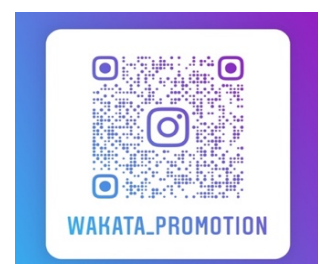
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	1	0	4	1

若田プロモーション公式 Instagram

**木曜日も募集始めました！**

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	1	0	0	1	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	1



2022.12.1 現在