

# 生協さえき病院通信



2020年11・12月号  
生協さえき病院 広報委員会 発行

## 通所リハビリテーション科の活動報告

いつも当事業所をご利用いただきまして、誠にありがとうございます！！

4月より試験的に実施しておりました、肩の運動を中心としたセラバンド体操の結果をご紹介します！！実施から半年が経過し、中には握力が10kgも向上した人や肩の痛みが軽くなった人や肩の動きが良くなった人もいらっしゃり、とても良い結果ができました！！日々の感想としては、痛みがでた方もいらっしゃいましたが、運動を継続することで、上記のような結果となり、改めて運動を継続する大切さを感じました！！

今後は体幹・足の体操にも取り組んでいく予定です！！

頑張ってます！

