

朝晩の冷え込みが増し、木々の色づきに秋の深まりを感じる季節となりました。日中は寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節です。また、インフルエンザ等の感染症も流行しやすい時期です。体調の変化に気を付けながら、無理のないペースで過ごしていきましょう。

今月も皆さまの笑顔にお会いできるのを楽しみにしております。

所長(理学療法士)福元 佑太



姿勢の維持や持久力を向上させるために体幹の筋肉のトレーニングを行っております♪

お二人とも同じような運動ですが、目的が異なります！



腰痛予防として背中や胸の骨の柔軟性を高める運動を行っております♪



猫背姿勢予防として背中の骨の柔軟性を高めるとともに背中の筋肉のトレーニングも行っております♪

毎年秋から冬にかけては、**インフルエンザの流行シーズン**です。インフルエンザの感染を拡げないように、一人ひとりが感染対策を実践しましょう。

インフルエンザの感染経路は、**飛沫感染**と**接触感染**の2つがあります。



飛沫感染

主な感染場所: 学校や職場

接触感染

主な感染場所: 電車やバスのなど人が多く集まる場所
つり革、ドアノブ、スイッチなど

