

# リハビリデイ ラーバンだより

No.16

2026年7月号

暑い日が続きますが体調管理はいかがですか？  
今回は6月のイベントの様子、リハビリの取り組みなどをご紹介していきたいと思います。暑い日が続きますが、5月に花の丘公園への散策イベントがあったように屋外歩行のメリットなどもご紹介します。

ホームページのブログでも随時ご紹介しておりますので、どうぞご覧ください。



## リハビリの様子

### バランス評価(BBS)を行っています

#### BBS: Berg Balance Test とは？

バランス能力を総合的に評価し、転倒リスクやリハビリ効果を定量的に把握するための評価スケールです。

56点満点で40点以下は転倒のリスクが高いと言われています。



手を使わずに立ち座り



真後ろまでの振り返り



## 6月のイベント 水無月祭

午前は  
玉を挟んでポンゲーム



写真撮影  
ハイチーズ

4人でせーの！！



午後は  
ハンドケア &  
ハーブティー



田植えもしました  
大きくなあれ



ジャガイモ、ゴーヤ  
すくすく育ってます♡

## 屋外歩行(散歩)のすすめ

### メリット

身体面: 筋肉の緊張緩和、質の高い睡眠への誘導  
精神面: ストレス軽減、思考の整理、リフレッシュ効果  
生活習慣: 心穏やかな入眠準備、オンオフの切り替え  
暑い日はショッピングセンターなど、涼しい所での  
お散歩・お買い物もおススメ♪



日々更新中！

日常の  
ちょっとした出来事を  
お伝えしています



ホームページは  
こちらです

※8月11日(火)・13日(木)～15(土)  
休業となります。  
振り替えは随時受け付けております。

千葉新都市ラーバンクリニック  
リハビリデイ ラーバン

〒270-1337  
千葉県印西市草深138

☎0476-40-7716(直通)

担当: 笹本、鶴岡、土門