

パワーリハビリのご紹介

①レッグプレス

歩く、座る、立つ、などの基本動作に必要な足の筋力を鍛えます。猫背予防を図ります。



②ローイング

主に背中を鍛え



③アブダクション

外側に踏ん張る力を強化し
ふらつきにくい足腰を作ります。



④レッグエクステンション

膝を支える力を鍛え
歩行時の足の振り出しを
安定させます。



浮腫み取り機や
足裏マッサージ機も！



歩行マシンやペダル運動などの
有酸素運動機器も充実しております！



厨房の内部へ潜入！

ハートの森のお食事は施設内の厨房で手作りしています！
普段はなかなか見られない厨房の裏側を公開♪
美味しさの秘密に迫ります！



野菜の皮むきから



煮物をコトコト

お米は会津若松産
コシヒカリを使用しています



「コロッケ&ハムカツ定食」
完成！



盛り付けも丁寧♪

新しい職員が入職しました



介護福祉士
後藤友誉(ごとうともよし)

1月より入職しました、後藤と
申します。趣味はサッカーで、
今も社会人チームで活動して
います。ハートの森で、皆様と
楽しく元気に毎日を過ごした
いと思っています。

どうぞよろしくおねがいます！