日本康复行

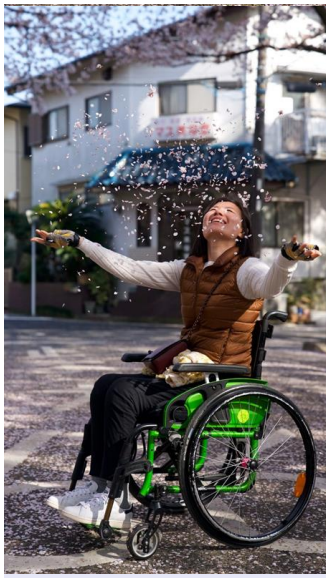
袁征

2019年5月

HAL康复项目介绍

轮椅出行

逛吃逛吃



旅途风景

设备简介

HAL(Hybrid Assistive Llimb，即混合辅助假肢)，2004年由日本筑波大学教授山海嘉之研发， 设立了CYBERDYNE公司。
现已在日本，欧洲地区，美国的医疗领域应用。

工作原理

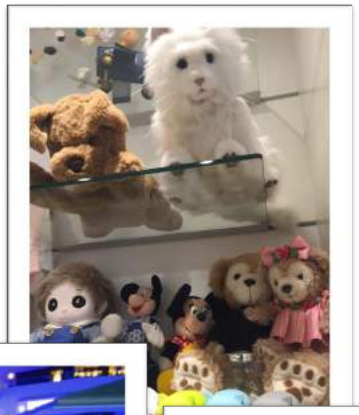
通过贴附于皮肤的感应器，拾取生物体电位信号，并通过处理器进行分析判断，以感知穿戴者希望做出的动作行为，分析确认后，通过动力装置带动设备帮助穿戴者完成动作。

适用人群

脑梗，帕金森，脊髓损伤，骨折等站、坐困难者。

项目特点

- 训练氛围轻松，服务细致
- 数据跟踪记录，不断优化训练方案
- 主动型训练，更好地培养运动感觉



暖暖的情谊

于我们而言，为了好的的生命生活质量，康复锻炼是一项每天醒来都想着要做完的事。

这个漫长的过程中，可能不只是有什么样进步，即使是不退步，或者退步延缓一点，都是成绩。

所以，发现自己能维持住一点肌肉，能靠自己的意识指挥机器把球踢出去，能换用到支撑力小一点的辅具，甚至能抬一点腿，我觉得，这真的是很值得开心的事情。

特别的收获

某一天，训练结束，忍着饥肠辘辘，在附近楼顶的停车场，看到了很美的晚霞。

出行前准备

机场轮椅服务

按照正常流程购买机票。然后在航空公司网站或拨打电话，预约地面或者机舱轮椅服务。预留充足时间Check-in。

现金和银行卡

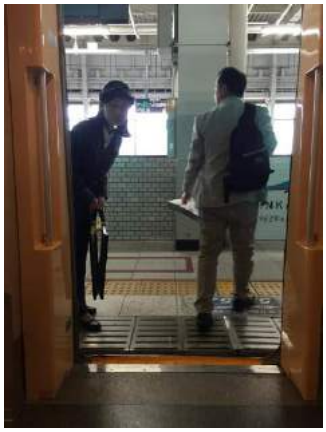
在日本用到现金的地方还是比较多的，可以提前在国内银行兑换，机场兑换，或者去后取现。但要有海外可取现或者消费的银行卡。

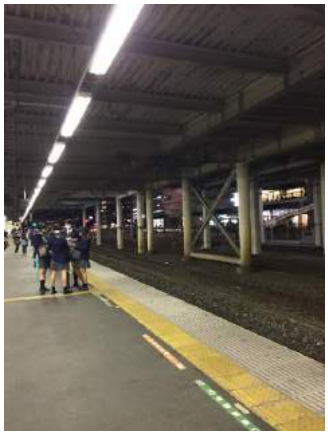
通讯

手机开通国际漫游，但通常流量比较贵。建议租用无线WIFI，可在淘宝旅行店租用，一般机场取。

住宿预约

很多网站可以预约，例如携程，Agoda，其中Booking有无障碍选项。日本有很多酒店都配备无障碍房间。





地下铁/JR/新干线

- 地铁，JR线路可使用交通卡，新干线要单独购买车票，可以根据出行计划在淘宝提前购买周游券
- 无障碍设施很齐全，电梯，卫生间都有清楚的指示标识。列车有专门无障碍位置，一般长线也有无障碍卫生间。
- 轮椅服务可以找工作人员帮忙，一般在入站口旁边都有办公室，基本工作人员看到，都会主动询问是否需求。

当然，还有随时都能找到的无障碍卫生间和电梯
希望，我们身边的生活，也能也来越多这样的便利

我很喜欢的两点

一是公交车都是无障碍的，而且非常准时

二是非常友好，缓和宽敞的马路牙子

这几乎就让我们哪儿都能去了。

松屋、松乃家，吉野家等几乎遍布每条街，能很方便吃各种盖浇饭，比如牛肉饭，炸猪排饭，荞麦面，海鲜饭等等。

吃不惯日本口味的，也有很多的中华料理店，当然味道也是改良过的。

如果想吃串喝酒，就去居酒屋，一般红红牌子的应该就是了。

真的吃了巨多的拉面，酱油的，清汤的，叉烧的，炙肉的……
嗯，面条都很弹滑，汤底都很醇厚

每次训练完都超级饿，非肉不能满足，烤牛肉饭或者牛肉火锅是再好不过了。

还有一个日本特色，就是便当了，种类多到令人眼花，一般在便利店、超市、车站都能买到。

超市和商场一般都有熟食类，可以自己搭配。

另外，推荐蛋糕和甜品，都很美味。

超级鳗鱼饭真的超级好吃！

仙台的烤牛舌也必须拥有姓名！

操作台后面气定神闲的小哥哥很帅气！

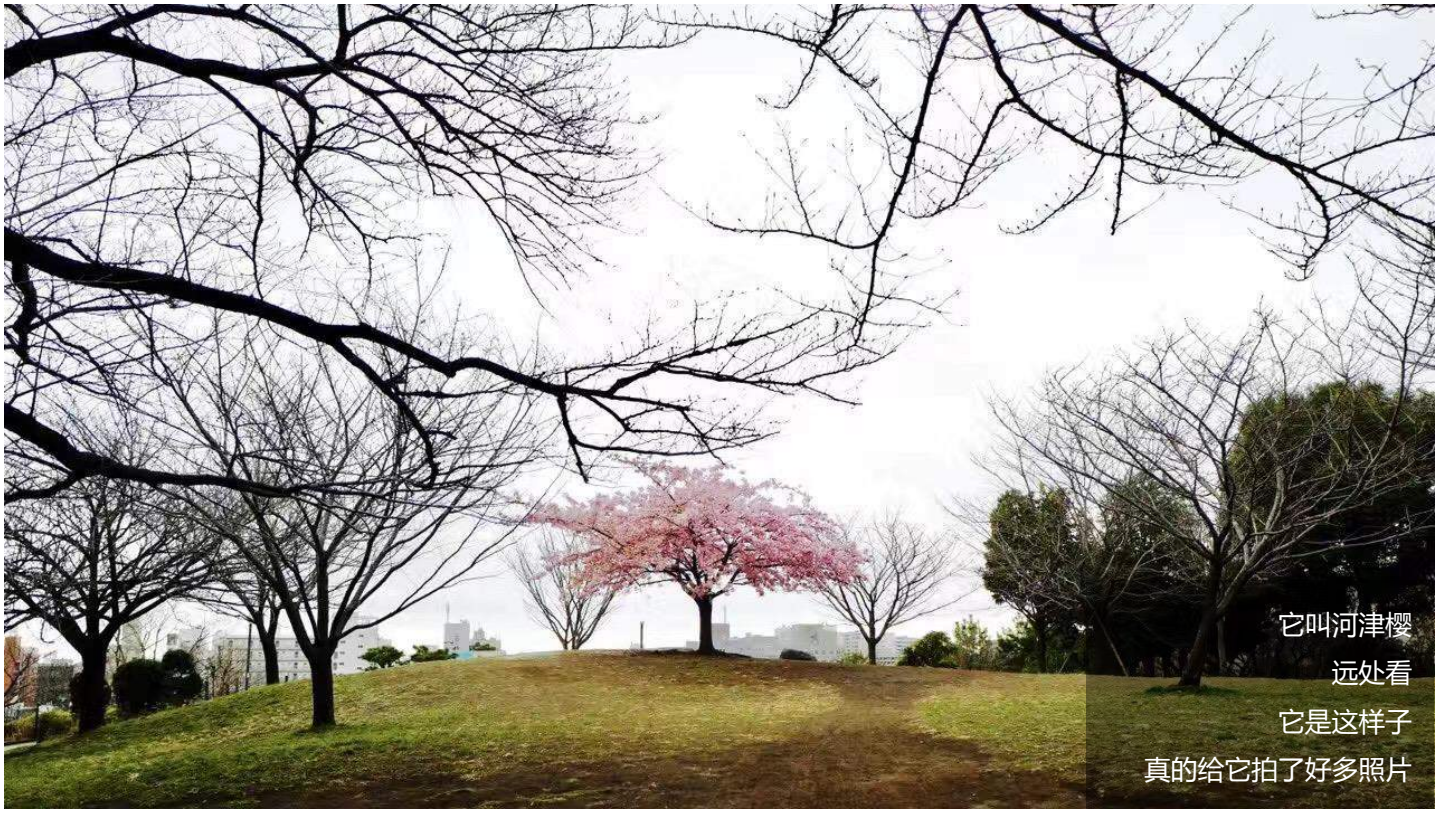
海鲜爱好者应该很爱这里

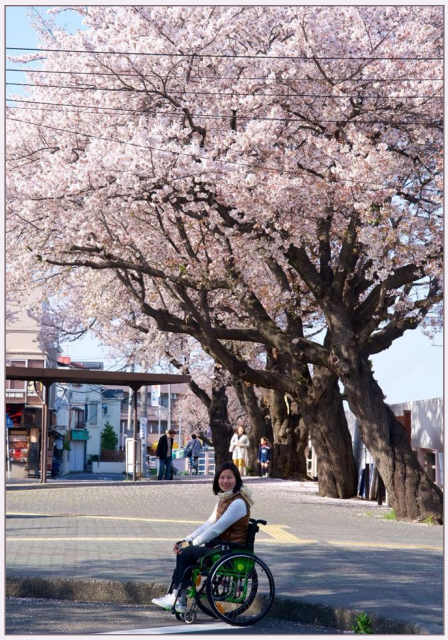
筑地市场

第一次到日本的时候，是2月份，感觉要遗憾的错过樱花了

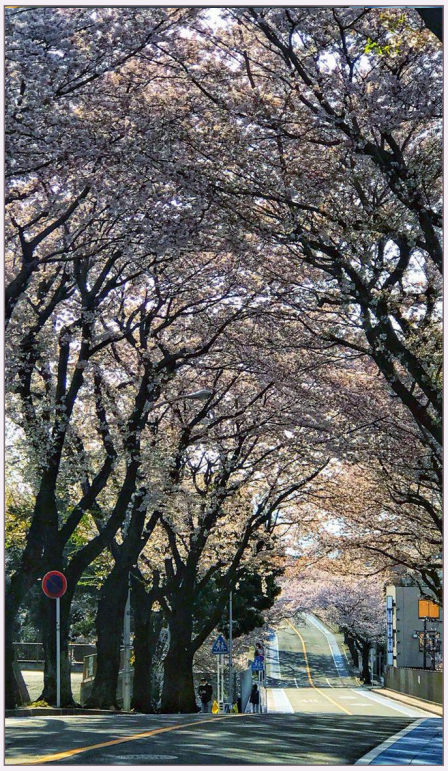
然后，竟然看到了全东京唯一的早樱

在阴天的傍晚，盛放





第二年，正是好时节



都市里也有很多花树，但总觉得，我们特意寻来的这里，更盎然生机些，少了很多拘束。树下有人野餐，拍照，聊天，很隆重又很自在。

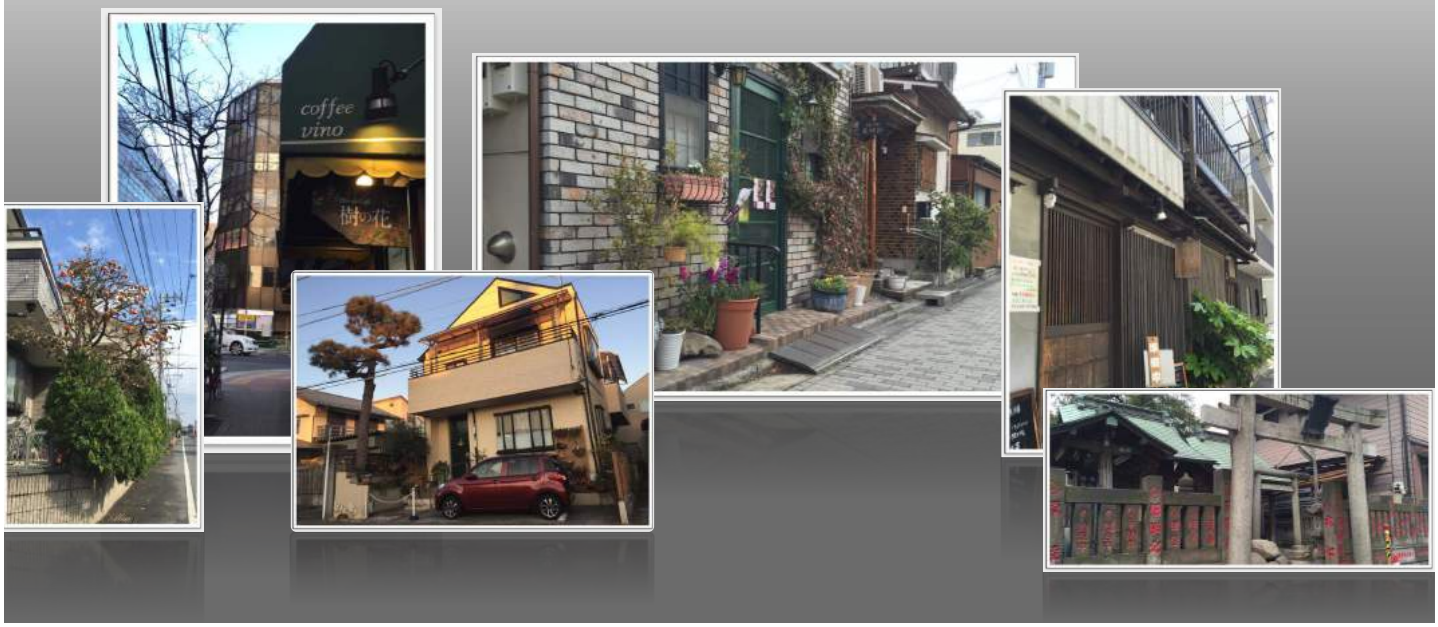
我下不去渠边的草坪，花瓣飘在身上，也觉得，没有辜负春光。

樱花的花期真的很短，十来天
所以，我们古人会说“故烧高烛照红妆”

夜樱 很美，也不要错过

初夏的紫阳花，六月的花火大会，深秋的红叶
这是人赋予时间的内容和意义

沿街就是人家，或是小商店，餐馆，咖啡厅，每家都很用心的装点自家的门口。



摩登的银座，隔壁就是昭和年代的老街。

保存的很好的木质建筑，可能是小小的咖啡店，食堂，甚至还有一家活字印刷店，还有一间老先生和他的学生开的版画屋。

东京有很多安静的去处，倒不是非有多少的文艺细胞，吸引人的大多是这种没有利害的平和

对的，平和

东京的夜景，不管是俯瞰，还是仰望，都美的繁华安静。

银座

银座

盂兰盆节的游行
能从白天跳到晚上

经常会碰到各种各样
的音乐祭
含蓄的日本人也有不
含蓄的时候

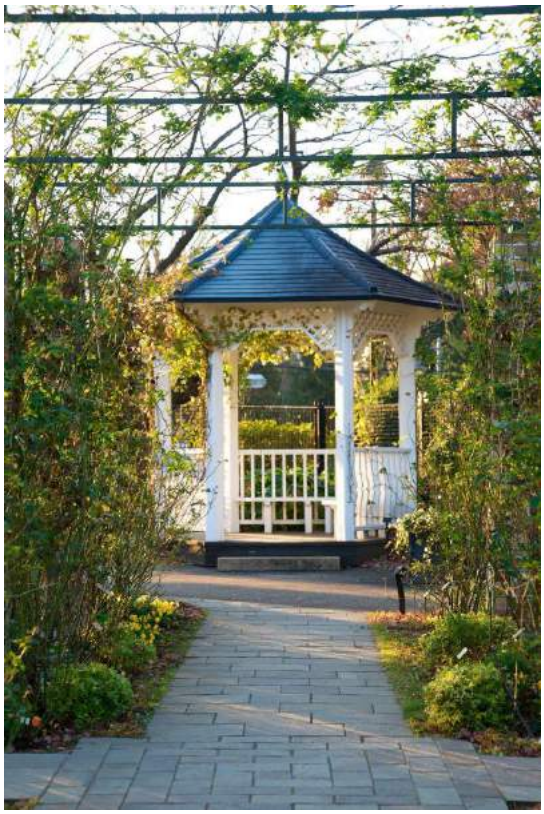
镰仓高校駅前，每天
都有好多人，来打卡青春中的热血记忆

湘南海岸，是经常都会想起的地方
天空中有滑翔的鹰，海浪里有自由的冲浪人

七里滨的落日也很温柔吧
实际上，那天的冷的鼻涕泡也要出来了

水津老师的斜杠技能竟然是帆船教练，他邀请我去了江之岛的**帆船基地**
进门就受到了热烈的欢迎，门口有专门为我写的小黑板。
见到了很多特别的人，热热闹闹的吃了自助午餐。
然后……

训练中心主任特地带着相机来
后来还特地做了影集送给我
看他拍的照片时
发现，我们出海后
妈是这样一直看着我们的

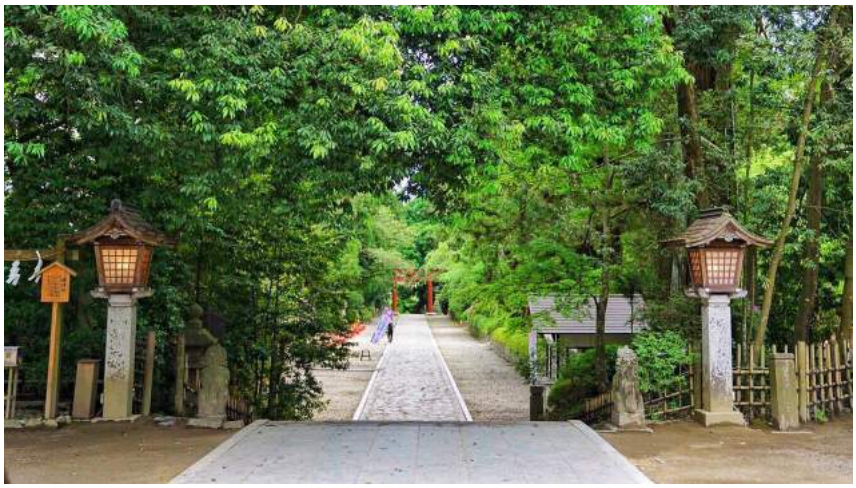


横滨，有虞美人
盛开的的山坡

秋天的北镰仓

神社在日本是很重要的存在，几乎人生每个重要的节点，小孩子的七五三，毕业，结婚，都要去拜拜。

明治神宮



仙台八幡宮

安全出行，回归生活

谢谢