

月刊 ソベリハ

第2号：H30.1 発行

年も明けて早1ヵ月が経ちました。皆様はどのようなお正月を過ごしましたか？正月に食べすぎて太ってしまったという方は、運動と食事調整を心がけて元通りになるように努力しましょう！2月は桜祭りや節分など季節の行事も盛りだくさんですね。寒さはまだまだ続きそうですが、体調管理を徹底して毎日を楽しんで過ごして行きましょう。

今月のリハビリの様子



足のマッサージ、肩の温めパック中！
気持ちよくて、つい居眠りzzzz



機械で足を強くしましょう！
3種類のパワーリハビリを備えています！



平行棒で歩く練習♪
「先生、歩きやすくさせてちょーだい！」

ニュース!!!

裏の庭にソベ農園が完成！！みんなで野菜や花を育てていきましょう！！

野菜作りの先生、求む！



今月のオススメ自主練習

節分の季節！！今月は節分豆なども上手く使える自主練習を紹介します！その名も「お箸で豆つかみ♪♪」。お箸で小さいものを挟む動作は認知症予防にもかなない効果的な事が知られていますが、単純にこれからもお箸でご飯を食べられるように手指の動きを維持していくなど、食事動作の訓練にも繋がります。



※実は意外と難しい豆つかみ。つるつるスベれます(泣)
※家族とゲームとして記録を勝負するのも良いかも。
※33歳の私の記録 → 30秒で7個(自信あり)
※豆は美味しそうに見えても決して食べないように！！
食べるならしっかり茹でて下さいね！

今月のリハビリ川柳
節分豆
箸で取れずに
わじわじく

鬼は外！福は内！寒い季節ももう少し！しっかり乗り切りましょう！(^v^)



医療法人 信愛会

楚辺リハビリデイサービスセンター

住所：沖縄県読谷村楚辺 1300 番地

TEL：098-975-8884

無料体験も随時受付中。お気軽にご連絡下さい。

作成者



名前：新里 和也

職業：理学療法士

目標：47都道府県を旅行すること

特技：ボール芸(いつでも見せますよ)！

一言：1日1回大笑いをしましょう♪