

月刊 ソベリハ



第7号：H30.6 発行

沖縄も本格的な夏が到来！！この季節は地域のお祭り、エイサー、ハーリー大会など各地で行事がいっぱいですね♪♪「転ぶのが怖い」「トイレが心配」などで外出をしづらくなっている方も、家族に協力してもらいながら、今年の夏はどこかに出かけるのを目標にしてみてもどうでしょうか？リハビリ担当の新里からも外出時のアドバイス等を致しますのでお気軽にお声掛け下さいね(*^^)v 「暑い夏を楽しもう～♪」くらいの意気込みで、今年の夏も楽しく元気に乗り越えていきましょう！！

今月のリハビリの様子



起立訓練中！ここから手ばなし練習…スポンを上げる練習まで行います！



2階の長い廊下を利用して車椅子を漕ぐ練習！いい運動にもなって汗もかくほど♪



電気治療でリラックス！「この椅子、はいはい学校でも見たよ」らしい。

ニュース！！

過去の「月刊ソベリハ」が信愛会のホームページで公開されています。是非！

【閲覧方法】

- ① インターネットで「信愛会 沖縄」を検索してサイトをクリック
- ② 上部の「施設紹介」から「楚辺リハビリ」をクリック
- ③ 下部のほうに各号が掲載
- ④ 見たい記事をクリック



フェイスブックページもあるよ!(*^^)!

今月のオススメ自主練習

「体操は上手だけど、家ではお風呂とか洋服を着るのを手伝ってもらっている」という方は少なくありません。ということで今回は、実際に動きは出来るけど、介護に頼りがちな生活動作の練習を紹介します。リハビリの基本は「自分で出来る事は自分で行ないましょ～♪」です！そこのあなた、まずは動きをマネてみましょ～。



両手で頭のマッサージ (シャンプーをする動作)



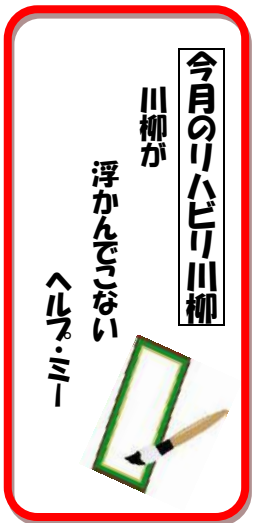
腰を上下にゴシゴシ (スポンの上げ下げ動作)



足を組む (靴下を履く動作)



タオルで背中をゴシゴシ～ (入浴動作)



作成者

名前：新里 和也
 職業：理学療法士
 特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)
 出身：北谷町 (くえ～のめえ～)
 一言：7月から楚辺デイ専属になります。
 斬新な事をたくさん考案中w



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：沖縄県読谷村字楚辺 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。