

# 月刊 ソベリハ



第13号 H30.12 発行

2019年、明けましておめでとうございます。冷え込んだ年末年始になりましたが、皆様は体調を崩さずに良い新年を迎えられたでしょうか？街中は新年ムード一色！楚辺リハビリデイサービスでも立派な門松やしめ縄を飾り、皆様を迎え入れる準備は万端☆このリハビリ新聞も創刊から2年目に突入です！さらにガンガン作っていきますよ～！今年も一年、宜しくお願い致します！！

## 今月のリハビリの様子



金城先生による歩行訓練！  
安全に家で生活できますように☆



皆で楽しく集団体操を実施中♪  
簡単そうに見えて意外と体力を使います！



みんな大好き、足袋マッサージ！  
疲労回復やむくみ改善に効果的！

## ニュース！！

介護副主任 中山が無料求人情報誌「あいジョブ 12月号」に登場！！



スーパーの店頭などに置いてあるので、是非ともチェック！！



## 今月のオススメ自主練習

皆様は自分がどのような姿勢なのか分かりますか？寒くなってくると人間は反射的に体が丸まってしまい、自然と猫背になりがち！さらには高齢になるにつれて更に背骨が丸まりがちです。今回は猫背を改善する簡単なストレッチをご紹介します！棒、杖、ほうきなど、長いものがあれば何でもオッケー(\*^^)v 目指せ良姿勢！



良くない姿勢



背すじを伸ばして棒を持つ



腕を曲げて胸を張る



赤い部分を意識しましょう



専用の機械もありますよ☆

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)  
一言：福祉業界の人材確保推進 CM に出演させていただいてます。  
信愛会の HP 内のフェイスブックページで公開中。是非チェック。



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。

今月のリハビリ川柳

出来るだけ  
行っほいな

初詣