



# 月刊 ソベリハ

医療法人 信愛会

第15号：H31.2 発行

「去年の台風の影響で今年は桜は咲かないのかな～」と思っていた矢先、読谷村でもちらほらと遅咲きの桜が華やかできている今日この頃。ちなみに僕の好きな桜スポットは座喜味城跡周辺です☆☆早いものでもう3月ですね～(\*^^)v そろそろ暖かくなってくる季節ですが、油断は大敵！！これまでと変わらずに感染症対策はしっかりと行なって、今月も健康に楽しく過ごしていきましょう♪

## 今月のリハビリの様子



パワーリハビリ！いつのまにか  
50回→100回出来るように☆



散歩をしながら近所の桜見学。  
いい景色を見るのは心のリハビリです。



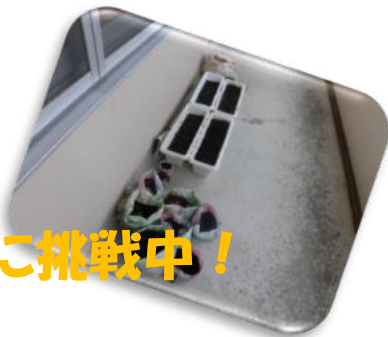
ベッドで自主トシの練習！  
不馴れな動作に四苦八苦ですw

## ニュース！！

2階の有料ホームにフランターを導入しました☆テイサービスの庭にある楚辺農園も2期目に突入！



はつか大根に挑戦中！



1期目は立派な  
千ピラーが収穫できました♪



## 今月のオススメ自主トシ

今回は皆様にあまり知られていないであろう「足の指」の運動をご紹介します！足の指を含め、足の裏には感覚受容器といって、バランス感覚や神経を通して反応する大事な器官が多くあります。今回はその感覚受容器を刺激しつつ、転ばない体づくりをしていけるような大事な運動をご紹介しますので、是非とも「疲れた～」というくらい足の指を動かしてみてください！！(〃)!



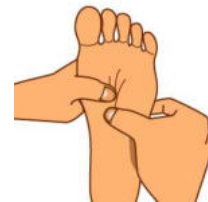
① 足の指でゲー、パーを繰り返す  
(交互に20回)

参考：<http://news.livedoor.com/article/detail/14532470/>



② タオルを敷いて、指でたぐり寄せる  
(3～5回程度)

参考：<http://www.f-maeda.com/coloring/foot.html>



③ 足裏を自分でマッサージ  
(気持ちいいくらいの強さで)

参考：<http://www.nagaizumiseitai.com/guide.html>

今月のリハビリ川柳  
桜咲く  
リハビリ成果の  
花も咲く

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：今回の自主トレの画像は全てネット抜粋です。生足の画像を載せるのは気が引けましたのでご了承を(^\_^)抜粋元に感謝です☆



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。