

# 月刊 ソベリハ



初号：H30.1 発行

## ごあいさつ

初めまして。読谷村の楚辺、トリステーション近くにある楚辺リハビリデイサービスセンターで理学療法士をしている**新里和也**と  
います。このたび、楚辺リハビリデイサービスセンターでの日頃のリハビリの様子などを皆さまに少しでも知ってほしいと考え、「月刊 ソベリハ」を毎月1回で発行することになりました。少しでもリハビリの楽しさや重要性が伝われば良いかと思っています。

## 今月のリハビリの様子



新里さん、マッサージお願いね〜♪  
あ〜っさ♪最高さ〜♪



作業療法士 比嘉さんによる歩行練習！  
早く歩けるようになりたいさ〜！



これまた比嘉さんによる新聞の読み聞かせ！  
明るいニュースを探しましょう♪

## ニュース!!!

①楚辺リハビリデイサービスに新しくボール体操が加わりました！！

- ※足腰の筋力訓練がやり易い。
- ※失禁予防にかなり効果的
- ※ボールを投げたいして遊べる。
- ※ボールの触り心地が良い(笑)



②嘉手納の保育園の子供達が訪問してくれました！！

※総勢 15名のかわいい園児たち  
そうじ機ダンス…最高ですw



## 今月のオススメ自主練習

「寒さで足先が冷たい」といった人は多いのでは??そんなときは、足先の簡単な運動がオススメ!!  
特にふくらはぎを動かす事で、全身の血流が良くない体が温まり易いといわれています。



足先を上上げる運動  
(10回×3セット)



踵を上上げる運動  
(10回×3セット)

### その他

- ・ふくらはぎを自分でマッサージ
- ・足の指でグー・チョキ・パー
- ・カイロで温めたり、しょうが湯を飲むのも GOOD♪

今月のリハビリ川柳

リハビリに  
正月太りは  
大の敵

## 風邪に気を付けて、今年も良い1年を過ごしましょう(\*^\*)

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：新里和也

職業：理学療法士

趣味：国内旅行

特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)!

一言：笑って楽しくリハビリをやって

いきましょう♪

