

月刊 ソベリハ

第3号：H30.2 発行

やっと寒さも落ち着き、春の訪れを感じる3月になりました。季節の変わり目でもあるので風邪をひきやすい時期です。暖かいからと言って薄着で出掛けるのは要注意！！まだまだ気は抜けませんよ～！さて、3月といえば卒業シーズンですね！心機一転して新しい趣味などを始める準備をするのはどうでしょうか？手芸？ゲートボール？カラオケ？人生の楽しみも増やしながら笑って過ごしていきましょう♪

今月のリハビリの様子



ウォーターベッドでリラックスマッサージ！
水の心地よい揺れがたまりません♪



三線をまた弾けますように☆彡
かない弾けるようになってきました。



タオルたたみで指先のリハビリ！
洗濯たたみは十八番だよ～！

ニュース！！！！

2月23日(金)に施設内勉強会でリハビリ職員が全職員を対象に介助動作の勉強会を開きました！！
これで介護職員もレベルアップ↑↑。
安心して日頃の介護をお任せください(*^^)v



今月のオススメ自主練習

今月のオススメはスバリ！！ウォーキング(散歩)です！暖かくなり、歩きやすくなってきましたよ。歩くことで様々な効果が得られているのは分かっていると思いますが、分かりやすい表を参考にしてくださいね～。
さらには散歩をしながら「買い物に行く」「海の空気を吸いに行く」などを組み合わせれば、さらなる効果がありますよ。
皆さんもレッツ♪ウォーキング！！！！



1日当たりのウォーキング量と予防できる病気		
歩数	中強度の歩行時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分以上	うつ病
5000歩	7.5分以上	認知症、心疾患、脳梗塞
7000歩	15分以上	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8000歩	20分以上	高血圧症、糖尿病、メタボリック症候群

参考 URL <https://kaigo.news-postseven.com/4458>

何歳でも
化粧をすれば
おひな様

過ごしやすい季節♪ 春はもうすぐですね♪



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。

作成者



名前：新里 和也

職業：理学療法士

目標：3kg 痩せる (夏に向けて)

特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)！

一言：苦あれば楽あり♪