

月刊 ソベリハ



第4号：H30.3 発行

厳しい寒さもやっと終わり、とても過ごしやすい春の陽気になってきましたね。太陽もポカポカで気持ちいい今日この頃。早いものでもう4月になりました。子や孫が新生活を始めるといった方も多いのではないのでしょうか？そんなあなたも、心機一転、4月から何かを始めるのはいかがでしょうか！(〃)！僕はというと、スポーツジム通いを再開しようと思っています。人に運動させるのは上手で、自分が運動しないのはダメですからね～！頑張るぞ～！

今月のリハビリの様子



熱心に歩行器での歩行訓練！！
車椅子を卒業まであと少しです！



両膝に電気治療中♪
治療機器も充実していますよ～♪



リハビリ新聞の看板を作成中！
ちぎれ絵は脳トレーニングにも最適！

ニュース！！！！

テレビ「出川哲郎の充電させてもらえませんか？」になんと！！！！

楚辺リハビリサービスの兄弟 恩納村にある「山田リハビリサービス」が映り込む！！！！笑



見よ！！この楽しそうな雰囲気を！

本物の出川さん&唐沢寿明さんに、利用者さんもビックリ仰天、大興奮☆
これも良い頭のリハビリになるのです！唐沢寿明さん、ハンサムすぎる！
楚辺サービスにも芸能人の方が来てくれないかな～～？w

今月のオススメ自主練習

今月は春のポカポカ陽気を活かした簡単な自主トシを紹介！！その名も「日光浴」です。☀️☀️☀️
日光を浴びるだけで以下のような効果があることが知られています。週に2～3回、15分程度で良いとの事。
「外を散歩する」「庭で新聞を読む」など自由にしながら、太陽の恵みで元気になっていきましょう♪

日光浴の効果

1. ビタミンDが作られ、骨を強くする、病気の免疫力UP、筋力増強につながる。
2. セロトニンホルモンが出ることにより、リラックスでき、ストレス解消につながる。
3. 体内時計が整い、夜もぐっすり眠りやすくなる。
4. 新陳代謝が高まり、ダイエットにも効果的。



その他、いっぱい♪

今年度
「努力」と「サボリ」
を大切にしよう



春爛漫♪過ごしやすい季節を思う存分に満喫しましょう☆



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：098-975-8774

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

好きな漢字：結（ゆいま～る）

特技：ボール技（いつでも見せますよ）

一言：今日の汗は、明日の笑顔

一日一日を頑張らしましょう！

