

# 月刊 ソベリハ

第5号：H30.4月 発行

新年度が始まり、早1か月が経ちますね！この季節、新しい出会いがあった方も多と思います！楚辺デイサービスでも新しい職員が4~5名入ってきましたよ！そして何と！！僕のリハビリの新しい相棒となる理学療法士の先生も1名、楚辺デイサービスに仲間入り！！これでこれまで以上に幅広く皆様のリハビリを行なっていくことができると思うので、5月からも楚辺「リハビリ」デイサービスセンターを宜しくお願いします♪♪

## 今月のリハビリの様子



平行棒を使ってトレーニング！  
友人と二人でやれば効果も2倍？



お茶パック詰め作業療法♪  
香りも良く癒し効果もあるかも！



テレビを見ながらも足の訓練中！  
やる気満々で素敵ですね★★

## ニュース！！

☆信愛会のホームページサイトがリニューアルしました☆



インターネットから「信愛会 沖縄」で検索すると出てきます！

「え！！こんなに施設たくさんあったの？」「本社、大きい〜！！」など意外と驚きもあるかもw

そして、僕も2~3か所ほど、どこかに隠れているので、ぜひ探してみてください下さ〜い！（散髪した翌日の写真で良かった★）

## 今月のオススメ自主練習

今月は誰でも簡単に作れるリハビリ道具を使った運動をご紹介します！

準備は簡単！飲み干したペットボトルに水道水を入れて簡単な「ダンベル」を作ります。これで完成(笑)  
「片手に持って腕の上げ下げ」、「ボトルを握りつぶす」、「キャップを開ける」などなど運動方法はいっぱい♪



【腕の上げ下げ運動】



【腰に回して取る運動】



【ペットボトルを足でつぶす運動】



【足を上げて、足の下を通す運動】

今月のリハビリ川柳

母の日に  
肩こり解消の  
お風呂に  
お湯を  
かけよう

※軽いな〜と思う人は、砂など重いものを入れるとさらに効果は多くなるので是非チャレンジ！！



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

好きな演歌：みちのく一人旅

特技：ボール技（いつでも見せますよ）

一言：リハビリ課のユニホーム新調！

イメージチェンジ致しました！

