

# 月刊 ソベリハ

第6号：H30.5 発行

「またジメジメした梅雨の季節がやってくるぞ〜!」、...と思ったら、今年の梅雨は太陽サンサンで暑かったですね〜。県内のダムも水不足が心配になるほど( :∇: ) さあ、いよいよ夏本番ですよ! この暑さを皆さまはどのように乗り越えていますか? クーラー? 扇風機? それともアイスクリームで冷やす? それぞれ工夫しながら今年の暑い夏も乗り越え、この暑さを楽しめるくらいで気合を入れていきましょうね♪

## 今月のリハビリの様子



いい天気なので日光浴を兼ねて散歩。  
サンエーで買い物もしましょうか?



一緒に入所者の自宅訪問。  
来月からは自宅から通うぞ〜!



マッサージ職員の中山さんも活躍中!!  
気軽にお声かけください!

## ニュース!!

### 最新型のカラオケ機器が導入!!



これで「歌いたい曲が無い!」「映像が古い!」といった事も無くなる...かも(\*^^)v

カラオケを使って体操ができる機能もあり



## 今月のオススメ自主練習

先月のペットボトルでダンベル体操はどうでしたか? せっかくなので今月も道具シリーズで行きましょうw  
今月は**棒体操**をご紹介します!! 1メートルほどの棒があれば**1本杖、孫の手、野球のバット**などなど、何でも構いません!! 両手でも片手でも、お気軽に挑戦してみてください!**なるべく安全な場所を選んでね(ω)**



棒を持って頭の上まで挙げる  
(肩関節のストレッチ)



棒を立てて、足を上まで滑らせる  
(下肢や腹筋の筋力訓練)



ハリーを漕ぐマネをするのも良い運動!  
(肩関節のストレッチ、行事を感じる事も重要)

今月のリハビリ川柳

棒体操で  
ハリー漕ぐマネ  
誰にも負けん!

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)  
 悩み: 生まれてくる子の名前を悩み中  
 一言: 夏は水分補給をしっかりと!!



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。