

# 月刊 ソベリハ



第9号：H30.8 発行

お盆も終わり、暑かった今年の夏もようやく過ぎ去ろうとしています。皆様は体調を崩す事なく過ごせましたか？秋の匂いも感じる今日この頃ですが、「〇〇の秋」というように、秋は何をするにも適している季節です。皆様の中では「秋といえば・・・」は何でしょうか？読書の秋？運動の秋？僕の中で秋といえば「食欲の秋」ですね！(^^)では今月も楽しみながら「ハビリ」を頑張っていきましょう♪

## 今月のリハビリの様子



庭のソベ農園でニラの収穫！ はいポーズV さすがはベテラン！手慣れています(\*^^)v



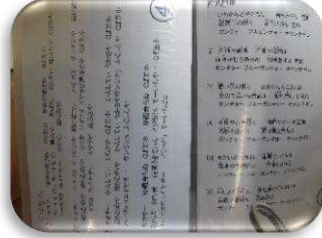
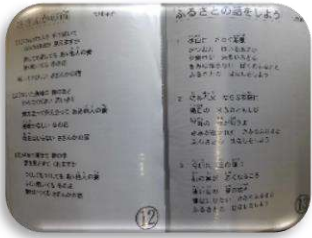
8月から作業療法士の金城先生が加入！ 手工芸なども教えてくれますよ～！



筋トレ機械も大人気♪ 職員も顔負けの筋力です！

## ニュース！！

歌遊びを導入しました！！ 民謡10曲、懐メロ10曲！！ 随時、新曲を追加予定！！



「カラオケで皆の前で歌うのは恥ずかしい」「カラオケの字は小さくて見えない！」という方に朗報です♪

みんなで歌うことで声も出しやすく、心肺機能の向上や認知症の予防など、リハビリとしてもかなりの効果的です(\*\_\*)何よりも、、楽しい！！w

## 今月のオススメ自主練習

「食欲の秋」もすぐそこですね！今月は食事を美味しくスムーズに食べられるように、口まわりの自主トレを紹介いたします。口まわりの筋肉をほぐす、つばを出しやすくする、食物を飲みこみやすくする、今これを見ているあなたの！！さあ、下の4つのメニューを実践してみましょう(^^)／



大きく口を開いて「あいうえお」 恥ずかしい方は手で隠してもOK



頬に手を当てて顔の筋肉をほぐす(20秒の2セット)



唾液を出すマッサージ (耳の少し前を押さえて回す)



つばを飲み込む 3回程度

「あ~~~~」

今月のリハビリ川柳

新里和也 持ち寄り

「あ~~~~」

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)  
 握力：右 49k g、左 48k g  
 一言：2週間で5k gのダイエットに成功しそうです (結果はいかに！)



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。