

# 月刊 ソベリハ



第10号：H30.9 発行

早いものでもう10月！あっという間に秋が過ぎ去り、冬の準備も必要なこの時期ですが、沖縄はまだまだ暑さが続いていますね！ここでやはり気を付けたいのが「脱水」です。「涼しくなってきたから汗もかかないし…」と思ったら大間違い。この時期にも脱水症状で体調を悪くする方は多いので要注意ですよ！水分補給をしっかりと、今月も笑顔で楽しく過ごしていきましょ〜♪♪

## 今月のリハビリの様子



屋外の歩行訓練！  
芝生などを歩いてバランス向上↑



肩が上がらなくても工夫をして  
自分でドライヤーを当てられますよ♪



いつもは横手すりですが、今日は  
縦手すりを使って起立訓練！

## ニュース！！

9月18日(火)に敬老会が行われました！

今年、楚辺リハビリサービスセンターでは **100歳が1名、97歳が1名、88歳が1名**おられます。

読谷「舞季花(もうか)の会」の皆様にもお越しいただき、盛大にお祝いをしていただきました(\*^。^\*)



## 今月のオススメ自主練習

実は多い「リハビリ=マッサージ」と思っている方！もちろん筋肉をほぐしたいすることで痛みを緩和し、痛みのない快適な生活に戻す、痛みがなくスムーズに歩けるといった目的等で行なうリハビリの一つですが、無限にあるメニューのうちの一つに過ぎません。しかしとても重要なのは断言します。今月はそのマッサージを自分で出来る方法をご紹介します。僕も毎日のように自分でやっていますよ〜v



こめかみを指の腹で押さえて  
グルグル回す  
(側頭筋マッサージ→頭痛の軽減)



耳の下から鎖骨についている  
胸鎖乳突筋をつまんで上下  
(首のコリの改善)



肩こいをする筋肉(僧帽筋)  
を2~3本の指で押す  
※気持ちいいポイントを探す



親指と人差し指の間の筋を  
逆の親指と人差し指でつまむ  
(いわゆる手の有名なツボ)

今月のリハビリ川柳

運動会  
競走、玉入れ…  
良いリハビリ



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

特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)

好きな野球チーム：巨人

一言：2週間で4kg 痩せましたが、  
5kg 痩せ宣言には失敗 (泣)。