

# 月刊ソベリハ



第11号：H30.10 発行

11月に入り、冬の足音が聞こえ始めてきた今日この頃、いかがお過ごしですか？楚辺デイサービスでは敬老会を終え、運動会を終え…と様々な季節の行事も終わり、いよいよ年末に向けてスタンバイをしていますよ！この時期になると感染症に注意が必要ですが、手洗い・うがいを徹底し、楽しい年末年始を送れるように今から意識して生活していきましょう(\*^。^\*)新里でした～♪

## 今月のリハビリの様子



90代男性の方は毎日200回を目標とした肩の運動！意欲的です！



作業療法士 金城先生によるボール体操！これまた皆さん意欲的！



「これが一番上等！」ととても気に入り、朝一番で電気治療でリラックス。

## ニュース！！

## デイサービス入口に「今月の作品」展示スペースが出来ました！！



8月テーマ「真夏はスイカ」  
(ちぎれ絵)



9月テーマ「月夜の花」  
(折り紙)



10月テーマ「若紅葉と枯れ紅葉」  
(塗り絵・貼り絵)



作業療法士として皆さん頑張っています！目指せ！読谷村文化祭

## 今月のオススメ自主練習

今月は身体でもっとも大きな筋肉群「**大腿四頭筋**」をピックアップ！太ももの前面の筋肉のことですが、大腿四頭筋の筋力が低下することで、「立ち座りが難しくなる」「階段の昇り降りがしづらくなる」「膝が痛み出す」「よく転ぶ」など厄介な事ばかり！しかし、逆に言えば「**大腿四頭筋を鍛えれば良い事ばかり**」という事です♪是非頑張って大腿四頭筋を強くしていきましょう！



座ったまま膝を伸ばす  
(20回×2セット)



手すりを掴んでハーフスクワット  
(10回×2セット)



仰向けになり、膝の下のタオルを10秒潰す  
(10秒潰す×10回)

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）  
好きな季節：春・夏・秋  
一言：冬が嫌いな理由は、「暗くなるのが早いから」(+\_+)



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。

今月のリハビリ川柳  
寒くても  
運動する人  
カマエーイ

