

月刊 ソベリハ



第14号：H31.1 発行

インフルエンザが全国的に大流行してきているこの季節。皆様は感染症対策はバッチリでしょうか？楚辺デイサービスでは手洗いとうがいの徹底に加え、除菌スプレーを散布するなどして対策中！全員が安心してこのシーズンを無事に過ごせますように☆さて、2月は節分やバレンタインなどイベント盛りだくさんですね！今月も笑って笑って涙して、みんなで楽しんでいきましょう(*^^)v

今月のリハビリの様子



理学療法士による朝の体操！

ラジオ体操から始まります！



「難儀さ～」と言いながらも笑顔で

肩の体操を頑張っています(*。^*)



握力測定も実施中！握る力は

とっても大事ですよ～～♪♪

ニュース！！ 1月10日に新年会を行いました♪

金武町の本社より安谷屋 理事にもお越しいただき、皆でお神酒をたしなみ、新年を祝いました☆



安谷屋理事が一人一人に配ります。



甘酒にご満悦(*。^*)



今月のオススメ豆知識

風邪予防、もしくは風邪をひいたときに気にしないといけな環境…そう、湿度です！乾燥を防ぐことが、重要な風邪対策の一つ！でも「家加湿器がない！」といった家庭も多いと思います。今回は加湿器が無くても湿度を上げられる工夫をいくつか紹介します。体調を崩したら運動どころではないですからね～！！健康第一！！是非ともお試しあれ(-_-)/

- ① しぼったタオルや洗濯物を部屋に干す。
- ② 霧吹きなどで部屋に水を吹きかける。
- ③ 水を入れた洗面器などを部屋の隅に置いておく。
- ④ お風呂場のドアを開けておく。
- ⑤ 窓やテーブルを水拭きする。
- ⑥ 部屋でもマスクを着用する。



などなど、工夫次第で乾燥を防ぐことは可能ですので、是非ご参考に！

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)
一言：利用者様にムーチーの作り方の助言を受けて、手作りしたら美味しく作れました(*。^*)



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

鬼は外
ついでに病気や
ケガも外