

月刊 ふえーれー



初号：H29.12 発行

ごあいさつ

初めまして。恩納村の山田、琉球村近くにある山田リハビリデイサービスセンターで理学療法士をしている新里和也といいます。このたび、山田リハビリデイサービスセンターでの日頃のリハビリの様子などを皆さまに少しでも知ってほしいと考え、「月刊 ふえーれー」を毎月1回で発行することになりました。少しでもリハビリの楽しさや重要性が伝われば良いかと思っています。宜しくお願いします。

今月のリハビリの様子



隣の山田売店で歩行訓練をしながら買い物♪
今日の夕飯はテレビチにしようかね〜♪



新里さん、マッサージお願いね〜♪
疲れも取れるさ〜♪



体操は大事ですよ〜！！
もちろん深呼吸から始まります（笑）

ニュース！！！！

山田リハビリデイサービスに新しくボール体操が加わりました！！

- ※足腰の筋力訓練がやり易い。
- ※失禁予防にかなり効果的
- ※ボールを投げたいりして遊べる。
- ※ボールの触り心地が良い(笑)



今月のオススメ自主練習

「寒さで足先が冷たい」といった人は多いのでは??そんなときは、足先の簡単な運動がオススメ！！
特にふくらはぎを動かす事で、全身の血流が良くない体が温まり易いといわれています。



足先を上を上げる運動
(10回×3セット)



踵を上を上げる運動
(10回×3セット)

その他

- ・ふくらはぎを自分でマッサージ
- ・足の指でグー・チョキ・パー
- ・カイロで温めたり、しょうが湯を飲むのもGOOD♪

今月のリハビリ川柳
リハビリに
正月太りは
大の敵

風邪に気を付けて、皆で良いお年を迎えましょう(*^_^*)



医療法人 信愛会

山田リハビリデイサービスセンター

住所：沖縄県恩納村字山田 1010 番地

TEL：098-995-8385

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

趣味：国内旅行

特技：ボール芸（いつでも見せますよ）！

一言：笑って楽しくリハビリをやって

いきましょう♪