

月刊 ふい〜れ〜



第4号：H30.3 発行

厳しい寒さもやっと終わり、とても過ごしやすい春の陽気になってきましたね。太陽もポカポカで気持ちいい今日この頃。早いものでもう4月になりました。子や孫が新生活を始めるといった方も多いのではないのでしょうか？そんなあなたも、心機一転、4月から何かを始めるのはいかがでしょうか！(〇)！僕はというと、スポーツジム通いを再開しようと思っています。人に運動させるのは上手で、自分が運動しないのはダメですからね〜！頑張るぞ〜！

今月のリハビリの様子



肩と腕のストレッチ中！
肩の運動と揉みほぐしでアフロ〜♪



グラグラゲームで指先の訓練！
完成させてポーズも決まっています☆



「歩行器でちゃんと歩けるかね〜？」
綺麗な花がそんな不安もかき消します。

ニュース!!!

テレビ「出川哲郎の充電させてもらえませんか？」に山田デイサービスが映り込む!!!笑



引用画像

見よ!!!この楽しそうな雰囲気!!!

本物の出川さん&唐沢寿明さんに、利用者さんもビックリ仰天、大興奮☆
これも良い頭のリハビリになるのです！毎日芸能人来ないかな〜w

今月のオススメ自主練習

今月は春のポカポカ陽気を活かした簡単な自主トレを紹介!!!その名も「日光浴」です。☀️☀️☀️
日光を浴びるだけで以下のような効果があることが知られています。週に2~3回、15分程度で良いとの事。
「外を散歩する」「庭で新聞を読む」など自由にしながら、太陽の恵みで元気になっていきましょう♪

日光浴の効果

1. ビタミンDが作られ、骨を強くする、病気の免疫力UP、筋力増強につながる。
2. セロトニンホルモンが出ることにより、リラックスでき、ストレス解消につながる。
3. 体内時計が整い、夜もぐっすり眠りやすくなる。
4. 新陳代謝が高まり、ダイエットにも効果的。



その他、いっぱい♪

今年度
「努力」と「サボリ」
どれをやる??



春爛漫♪過ごしやすい季節を思う存分に満喫しましょう☆



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

好きな漢字：結 (ゆいま〜る)

特技：ボール技 (いつでも見せますよ)

一言：時には優しく、時には厳しく。

楽しくリハビリをしましょう。