

月刊 ふえ〜れ〜



第9号：H30.8 発行

お盆も終わり、暑かった今年の夏もようやく過ぎ去ろうとしています。皆様は体調を崩す事なく過ごせましたか？秋の匂いも感じる今日この頃ですが、「〇〇の秋」というように、秋は何をするにも適している季節です。皆様の中では「秋といえば…」は何でしょうか？読書の秋？運動の秋？僕の中で秋といえば「食欲の秋」ですね！(^^)では今月も楽しみながらリハビリを頑張っていきましょう♪

今月のリハビリの様子



足腰がしっかりしてきたため、最近からよく踊れるようになっていきます♪♪



パワーリハビリの機会も大人気です！！
スタッフ顔負けな筋力の方もいますよ(^^)



ユンタクしながら肩の運動を実施中！
話も運動も夢中になって効率アップ♪

ニュース！！

理学療法士 新里さんが8月から山田デイに帰ってきました！！「月刊ふえ〜れ〜」も復活します！！



9年間も担当していた山田デイを離れると、恩納村の人々の穏やかながらも明るく、優しい中にも厳しさもある、かけがえのない人柄に気づくことが出来ました。そんな山田デイにまた戻ってこられてとても嬉しいです。また一緒にリハビリを頑張りつつ、笑いながら楽しんでいきましょう！(^^)！



復活させて〜！！

今月のオススメ自主練習

「食欲の秋」もすぐそこですね！今月は食事を美味しくスムーズに食べられるように、口まわりの自主トシを紹介いたします。口まわりの筋肉をほぐす、つばを出しやすくする、食物を飲みこみやすくする、今これを見ているそのあなた！！さあ、下の4つのメニューを実践してみましょう(^^)！



大きく口を開いて「あいうえお」
恥ずかしい方は手で隠してもOK



頬に手を当てて顔の筋肉を
ほぐす(20秒の2セット)



唾液を出すマッサージ
(耳の少し前を押さえて回す)



つばを飲み込む
3回程度



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
特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)
握力：右 49kg、左 48kg
一言：2週間で5kgのダイエットに成功しそうです (結果はいかに！)