

月刊 ふえ〜れ〜



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？恩納村では「美ら海花火大会」がムーンビーチで行われるなど、秋祭りも増えてきていますね！外出しやすい気候になってきましたが、この時期になると注意が必要になってくるのが感染症です。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



デイサービスの外にちょうど良い階段が！
足腰がとっても鍛えられますよ！



左肩に痛みがある方とのリハビリ風景。
少しずつ肩を挙げられるようになりました。



マッサージが大好きな方もいっぱい！
全身の血行を良くしていきましょう。

ニュース！！

「ニュース」といえば「新聞」！！今回は新聞の読み聞かせについての豆知識をどうぞ！

山田リハビリデイサービスでは、午後の活動の一環として、毎日レクレーション前に新聞の読み聞かせを行なっています。

新聞を読み聞かせるって何か良いことでもあるの？



認知症の予防にとっても効果的です。

- ① 現在の事件や社会の流れを知ることができる。
 - ② 一つの記事から昔の事を思い出す。
 - ③ 地元の記事を読むことで郷土愛が深まる。
- など、刺激をたくさん入れることが期待できます！



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

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。

今月のリハビリ川柳
 寒くても
 運動する人
 カッコいい

