

月刊 ふえ〜れ〜



第13号 H30.12 発行

2019年、明けましておめでとうございます。冷え込んだ年末年始になりましたが、皆様は体調を崩さずに良い新年を迎えられたでしょうか？街中は新年ムード一色！山田リハビリデイサービスでも立派な門松やしめ縄を飾り、皆様を迎え入れる準備は万端☆このリハビリ新聞も創刊から2年目に突入です！さらにガンガン作っていきますよ〜！今年も一年、宜しくお願い致します！！

今月のリハビリの様子



歩行器を試してみたいとの要望あり！
「私はまだ杖が歩きやすいな!(^^)！」



車椅子を自分で漕ぐ練習も大事ですよ！
今では狭いところもスイスイです☆



ベッドから車いすに移る練習！
出来るだけ自分一人で行えるように！

ニュース！！

台風24号の被害で、折れた看板……装いも新たにリニューアルしてついに復活しました！



折れる前



設置工事中♪



リニューアル後



ピンクになりました(#.^.#)

そしてそして……なんと山田共同売店の看板もリニューアル！！



今月のオススメ自主練習

皆様は自分がどのような姿勢なのか分かりますか？寒くなってくると人間は反射的に体が丸まってしまう、自然と猫背になりがち！さらには高齢になるにつれて更に背骨が丸まりがちです。今回は猫背を改善する簡単なストレッチをご紹介します！
棒、杖、ほうきなど、長いものがあれば何でもオッケー(*^^)v 目指せ良姿勢！



良くない姿勢



背すじを伸ばして棒を持つ

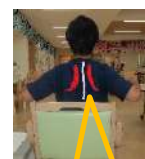


腕を曲げて胸を張る



繰り返し

作成者



赤い部分を意識しましょう

今月のリハビリ川柳
出来るだけ
行っほいな
初詣



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。



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：福祉業界の人材確保推進 CM に出演させていただいています。
信愛会の HP 内のフェイスブックページで公開中。是非チェック。