

# 月刊 ふえ〜れ〜



第15号：H31.2 発行

「去年の台風の影響で今年は桜は咲かないのかな〜」と思っていた矢先、恩納村でもちらほらと遅咲きの桜が華やかでいる今日この頃。ちなみに僕の好きな桜スポットは県民の森です☆☆早いものでもう3月ですね〜(\*^^)v そろそろ暖かくなってくる季節ですが、油断は大敵！！これまでと変わらずに感染症対策はしっかりと行なって、今月も健康に楽しく過ごしていきましょう♪

## 今月のリハビリの様子



男性陣もパズルや豆搦みを頑張っています☆ファイト〜☆

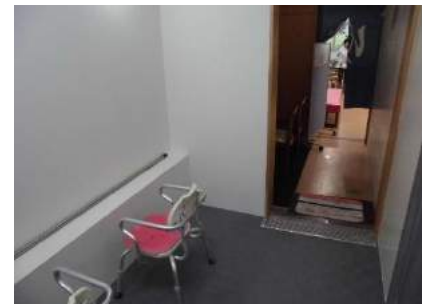


理学療法士 金城先生による徒手ストレッチ！  
「痛みも軽くなるみたいさ〜」



自転車こぎのリハビリペダルを導入。テレビを見ながらでも運動できます。

## ニュース！！ 2週間の大型工事を経て、浴室が大リニューアルしました☆綺麗で使いやすくなりました(#^\_^#)



なんと！壁に穴を開けて窓を作りました！

脱衣所も広くなりました！！

## 今月のオススメ自主トレ

今回は皆様にあまり知られていないであろう「足の指」の運動をご紹介します！足の指を含め、足の裏には感覚受容器といって、バランス感覚や神経を通して反応する大事な器官が多くあります。今回はその感覚受容器を刺激しつつ、転ばない体づくりをしていけるような大事な運動をご紹介しますので、是非とも「疲れた〜」というくらい足の指を動かしてみてください！！(〃)！



① 足の指でゲー、パーを繰り返す  
(交互に20回)

参考：<http://news.livedoor.com/article/detail/14532470/>



② タオルを敷いて、指でたぐり寄せる  
(3〜5回程度)

参考：<http://www.f-maeda.com/coloring/foot.html>



③ 足裏を自分でマッサージ  
(気持ちいいくらいの強さで)

参考：<http://www.nagaizumiseitai.com/guide.html>

今月のリハビリ川柳

桜咲く  
リハビリ成果の  
花も咲く

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)

一言：今回の自主トレの画像は全てネット抜粋です。生足の画像を載せるのは気が引けましたのでご了承を(^^)抜粋元に感謝です☆



お待ちしております



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。