

善通寺診療所デイケア

リハビリ便り 令和5年4月号

春の暖かさが感じられるころとなりましたが、皆さん元気でお過ごしでしょうか。寒暖差に身体がついていかない事がありますが、運動を続けることで、体力が向上します。運動を続けるためにデイケアには休まずに来てくださいね😊

～主任交代のお知らせ～



4/1付で米澤から中村PTに主任が変更となります。
※米澤は介護リーダーとしてデイケアに在籍しています。



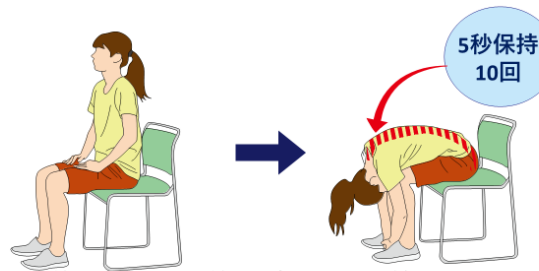
平田PTが4/1付で訪問リハビリに異動

一言：11か月という短い間でしたが、ありがとうございました。毎日みなさんの笑顔に元気をもらっていたので寂しく、残念ではありますが、異動しても頑張りますので、皆さんも運動頑張ってください!!

腰痛予防

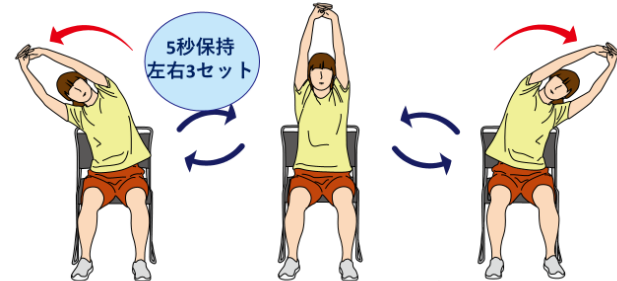
●腰の痛みや腰に不安がある方へ運動の例を紹介します。
回数や時間は自分で調整しましょう。

体前倒し体操



- ・体をゆっくり前に倒し腰から首筋までストレッチします
- ・息を止めないように

体幹側屈体操



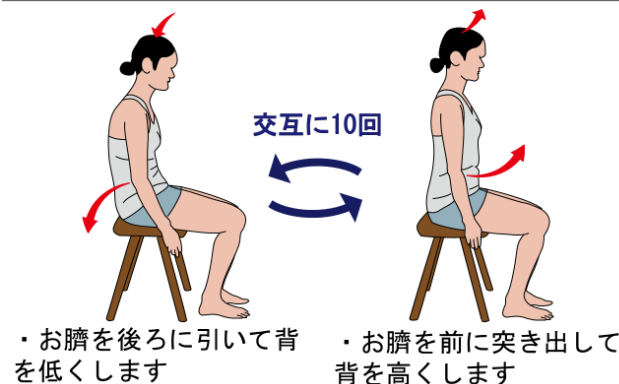
- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように

体幹回旋運動



- ・反対側の手を膝の外側に当てます
- ・胸をしっかり後に向けていきます

骨盤の前後傾運動



- ・お臍を後ろに引いて背を低くします
- ・お臍を前に突き出して背を高くします

現在、3-4時間、6-7時間空きあります。見学や電話でのお問い合わせ等お気軽に連絡をお待ちしています。

善通寺診療所内デイケア・中村 ☎0877-62-0311