

リハビリ通信

第2号 平成23年1月発行
医療法人財団 日扇会
日扇会第一病院リハビリテーション室
URL <http://www.nissenkai.or.jp/>

今年は例年になく厳しい寒さが続いています。体調を崩していませんか。リハビリテーション室では今年もより多くの皆様に満足いただけるリハビリサービスが提供できるよう努めてまいります。

リハビリ紹介 ～通所リハビリ～

ご自宅から当院に通いで、体操、筋力強化やバランス練習、マシントレーニング、個別理学療法や作業療法などのリハビリをうけられるものです。医師や看護師のサポートはもちろん、車での送迎サービスもあります。



通所リハビリの流れ

- 12:00 送迎
- 13:00 到着・健康チェック・体操
- 13:40 個別理学・作業療法・マシントレーニング・自主練習等
- 16:00 終了 送迎

現在定員に達しているため待機して頂き、大変ご迷惑お掛けしております。

お家でできる運動 ～ふとももの筋肉をつける運動～

ふとももの筋肉は歩行を安定させたり階段を昇る時などにも重要な役割をしています。この運動は膝を伸ばす時も曲げる時もゆっくり行うことで太腿の前面と後面の筋肉を鍛えることができます。

<方法>

座った姿勢で膝が完全に伸びきるまでゆっくり伸ばし、ゆっくり降ろします。息を止めず10秒程度かけて10回を目安に行います。痛みがある時は無理せず運動を中止しましょう。



編集後記 ～リハビリ室あれこれ～



実習に来ていた学生さんがお世話になったお礼に、と通所リハビリの皆様から沖縄民謡を披露してくれました。本格的な衣装や踊りを間近で見ることができました。

通所リハビリの方から見事な新年の書き初めをいただきました。今年もスタッフ一同、この字の如く『氣』を込めたりハビリの提供ができるよう頑張ります。

