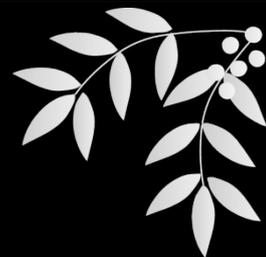




# リハ♥うさ便り

## —新春号—



新年のお慶び申し上げます。

本年も活気あるスタジオで笑顔溢れる1年を過ごしましょう♪



リハ・うさの歩み

10月25日～10月27日 内覧会

ケアマネージャー様、ご近所様など多くの方にお越しいただき有難うございました♪

11月1日

リハ・うさぎ御影スタジオ  
オープン!!

12月15日 Xmas イベント「リハ・うさ一日体験会」

12月29日(土)～1月3日(木) 年末年始のお休み

### ご利用者様の声

- ・玄関がオシャレ
- ・高周波で便秘が良くなったし、良く眠れるようになった。
- ・脳トレでは記録更新が励みになります。
- ・理学療法士さんの訓練で次の日が楽です。
- ・トイレが広く開放的で使いやすい。

# スタジオ紹介

—軽やかなBGMの流れる快適空間—



レッドコード

高周波が  
奥まで届いて  
気持ちいい～♪



ニューステップ

和やかな雰囲気の中  
腕を振る運動！皆で  
「なんでやね～ん♪」



PNF

「負荷をもう少し上げて  
下さい!!」と前向きに取り  
組まれています！

10人乗り!  
ステップ付!  
車いすOK!  
乗降訓練



## 送迎車 紹介

狭い道も  
スイスイ!  
見かけたら  
声かけて  
下さいね♪

## 気になる筋肉の話



今回は「菱形筋」という筋肉のお話をひとつ。  
あまり聞きなれない筋肉だと思いますが、菱形筋って体のどこにあるかご存知ですか?みなさんの背中に天使の羽のような骨(肩甲骨)がありますよね?ちょうどその間にある筋肉です。書いて字のごとく、菱形の形をしています。この筋肉が弱くなってしまうと、肩甲骨が外に広がってしまい左の図のような姿勢になってしまいます。「あら、それ私・・・」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?そんなあなた!そうはなりたくないというあなた!におススメのエクササイズをご紹介します。



菱形筋

### 背中美人体操

- ① 仰向けに寝ます。
- ② そのまま、肩甲骨を寄せるだけ!胸を張るように行いましょう。

1セット10回で、1日2~3セットが理想的です♪

朝起きた時や夜寝る前などに行うと毎日続けられそうではないですか?  
肩こり解消にも効きますので、ぜひお試しあれ!!



ノロウイルスやインフルエンザが大流行していますね。  
感染予防には石鹸で丁寧な手洗いが効果的です。

- ① 石鹸は十分に泡立てます
- ② 指先や指の間、手首など洗い残しやすい部分に気をつけ30秒以上かけて洗いましょう
- ③ 十分なすすぎを行いましょう

※器具使用時の安全面からカイロ、ピップエレキバン等貼って来られた時は  
教えてくださいね♪



今日花が咲くのは過去のおかげ。花は種という「因」があり、太陽や水によって成長できた「縁」によって実ができます。「リハ・うさぎ」という因と「リハビリ」という縁で楽しい生活が送れる事を願っています。

当スタジオではフットケアも行っております。  
ご希望の方は足拭タオルをお持ちください。

リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

