



リハ♥うさ便り

— 年末号 —



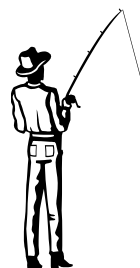
リハ・うさぎ 2周年記念



はぜ
鯿だけが居るように

鯿釣れにけり

木村 淳一郎



未来志向型を
探求し続ける



ギムニックボールを使って
少人数テーブル運動



腕・体幹を集中的にアプローチ

握力をつけながら、リストの多方面の動きを再現

手足の感覚神経を刺激する。

姿勢の反射反応を良くする。

例

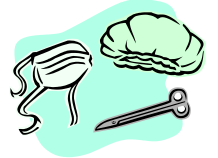
普段の生活の中で使っていない
筋肉を動かす

- ・着替えがし易いように
- ・物の整理整頓や服の掛け降ろしがし易いように
- ・洗濯物の干し降ろしがし易いように等





ヨッシーナースのつ♥ぶ♥や♥き



インフルエンザ

インフルエンザが流行る時期に入ってきました。インフルエンザの予防の基本はまず「手洗い、うがい」です。予防接種により、かかったとしても重症化を防ぐ事が出来ます。流行が始まる前の12月初め頃までに、摂取しておくのが望ましいそうです。肺炎球菌ワクチンが26年10月より定期接種になりました。対象年齢は65、70、75、80、85、90、95、100歳その他の年齢層の方は任意接種で受けられます。詳しくは医療機関にお問い合わせ下さい。



ノロウイルス

又、ノロウイルスによる食中毒は冬に多発！潜伏期は1~2日。症状は吐気、嘔吐するような嘔吐、下痢、腹痛。感染はノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する場合と感染した人の便や嘔吐物を介して他の人に感染する場合があります。以上の様な症状が出た場合には早急に内科受診をお勧め致します。予防として食品は加熱して食し、調理場や調理器具も清潔にしておきましょう。後は手洗い、うがいの実施。マスクの着用も良いでしょう。

オープン当初からの職員が
赤ちゃんを連れて訪問!



ご利用者様の活躍！！



- 9月13日 神戸新聞掲載 柿本勤さん
出張マッサージ会のマッサージ師として、高齢者の体をもみほぐされる。
- 9月27日 神戸新聞に俳句が掲載される。 木村淳一郎さん
リハ・うさ便り表面に掲載
- 10月14日 関西テレビ「よーいドン」 山本萬里子さん
「となりの人間国宝」のコーナーに出演される。

T氏の一言



寒い冬を控え体調を崩し易い季節となりました。仏教用語に「六塵」という言葉があります。(色・声・香・味・触・法)の事で、人間が外界から受ける感覚の事ですが、葉の色や花の香り水の冷たさ全てがメッセージであり、それを受け入れる五感を鈍らせない事が、身体を元気にする源となります。冬の寒さに負けない様、身体づくりをして心身ともに元気になりましょう。

年末年始のお休みについて

下記のお知らせの通り休ませて頂きます。

12月31日~1月4日迄



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

