



リハ♥うさ便り

—初夏号—



姿勢を良くして新緑の息吹を感じよう！



セラバンド(ゴムバンド)
を使用したの少人数運動

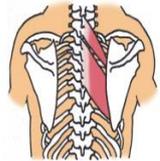


良い姿勢効果！

背筋強化(特に菱形筋)



- ・猫背予防
- ・頸、肩凝り予防
- ・息切れ予防
- ・胃部不快感軽減



体幹筋強化



- ・腰痛予防
- ・すり足予防



姿勢を良くするための身体
伸ばし運動や腹筋の運動



ルーム マーチの紹介

足腰の元気をつくる！
筋肉を適度に鍛え、関節の動きを滑らかにする
関節に優しく運動を行えます



ペダルにある(いぼいぼ)が足裏刺激となり指圧効果もあります。かなり、気持ちいいですよ。

◎電動でペダルが回る

◎続けやすい
アシスト運動



あっ子ちゃん・ナースのつ♥ぶ♥や♥き

★ 花粉に要注意！！ ★

免疫力が低下するとアレルギー症状を引き起こしやすと言われています。

- 風が強く晴天の日
- 最高気温が高い日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 雨上がりの翌日の晴れた日



生活リズムを崩さない様注意するだけでなく外出時はマスク、メガネ着用。帰宅後は衣服に付いた花粉をはらい落とす。手洗い、うがい、目を洗う等、予防をしいていきましょう。



T氏の一言: ある人が空海に尋ねました。

或人「山中に何の楽しみ有る」



空海「朝に谷川の水で命を繋ぎ夕には霞を胸いっぱい吸込んで英気を養うだけで良い」山中とは高野山のことであり、終生を修業としていた中でも同時に自然の美しさについての記述もあります。リハビリの間にも自然を楽しむ余裕があっても良いと思います。



万が一の火災、災害に備えて

当所では、緊急の避難におきまして、自治体の判断に従い、速やかな対応を考えております。尚、避難所は

御影中学校



となっております。

水筒持参にご協力ください。

気温の変化があり、喉の渇きに気付きにくい季節は脱水症状を起こしやすくなります。ご自宅でもこまめな水分補給を心掛けましょう。水筒などにお好きな飲料をご持参くださいね。



ご連絡、ご相談がありましたらこちらへ



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

