



リハ♥うさ便り

—冬号—



5 周年突入！！



リハ・うさぎ御影スタジオが、めでたく 5 周年を迎えるにあたり、皆様方の厚誼に感謝致しますとともに、名前の由来でもある『うさぎ』が飛び跳ねる姿に飛躍を思い、後ずさりをしない事を手本にして、今後共精進して参りたいと思っております。

これからもどうぞ宜しくお願い申し上げます。



ながら運動でバスササイズ！



- バスササイズとは？
『バス(お風呂)』 + 『エクササイズ(運動)』
を合わせたリハ・うさぎオリジナルエクササイズです。
- 目的：脱衣場での更衣動作から浴室内での洗体動作までをイメージして、タオルを使ってエクササイズ！
- 効果：身体の柔軟性・筋力・持久力・協調性・認知面を保ちつつ良くする。



いい湯だな～
ははは～ん



※タオルを持参頂いてのご参加ありがとうございました。



かおりん・ナースのつ♥ぶ♥や♥き

慌ただしい年末は、出来る事なら風邪をひかずに元気に乗り切りたいもの！
今年の冬はしっかり対策をして、『風邪をひきま宣言』してみませんか？



マスクのすすめ

冬場の低温で乾燥した環境は、ウイルスにとって好都合。風邪をひかない為には、
ウイルスが一番嫌う事、つまり粘膜の保温と保湿に努める事です。
そこで、最も手軽で持ち運べて、簡単に手に入るのがマスクなのです。



風邪が発症しにくくなる

マスクには、細菌やウイルスを防ぐ効果は少ないとも言われていますが、
マスクをすることで、呼吸に含まれる湿気や暖気でウイルスの活性化を予防するこ
とが出来ます。



風邪の細菌やウイルスを周囲にまき散らさない効果、
皆さんが気持ちよく過ごせるようにご協力お願いします。



就寝中も含めてマスクを着けていると風邪の治りも早い。
喉の保温保湿をすると自然治癒力が高まります。



おばあちゃんのあったか処方箋

喉の乾燥を防ぐために水分補給をし、保温保湿をしましょう。

○ショウガ湯 生のショウガ → 免疫力をあげるジンゲロール※1
加熱したショウガ → 血行を良くして、体の芯を温めるショウガオール※2

○葛湯・・・ 喉の炎症や筋肉のこわばりをほぐす。※3

○くろこげ梅干し茶

加熱した梅の実 → 血行を促進するムメフラール※4 など・・・



栄養バランスの良い食事を頂き、質の良い睡眠をとって、免疫力アップしておくこともお忘れなく。

T氏の一言：世の中には奇跡と呼ばれることがしばしば起こります。「奇跡のさよならホームラン」「登山で遭難した時の奇跡の生還」、だけでなく「奇跡の面白いダジャレ」はさておき、空海は「悟りを開く機会は常に願っていなければ訪れない。」と言っており、純粋な心で仏に向き合い、求め続けると得られないとおっしゃっています。

強い願いがあれば、奇跡は起きる！誰にでも！！

- ※1 辛味成分で、吐気、頭痛緩和の効果もあり
- ※2 ジンゲロールが加熱されて出来る
- ※3 発汗、解熱、下痢に効果あり
- ※4 梅肉エキスに含まれ、抗インフルエンザウイルスの活性を促す



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

