



# リハ♥うさ便り

## —新春号—



おかげさまでリハうさぎは7年目を迎えました・  
『幸運🍀のラッキー7』として皆様と共に歩んで行きたいと思えます。



背筋の伸び、半端ないって

### 流行語に見る

### リハ・うさぎの1年



平行棒頑張ってる。そだね～



スーパーボランティア出来そう。



ポーっと生きてないよ！！



膝が腕からひょっこりはん

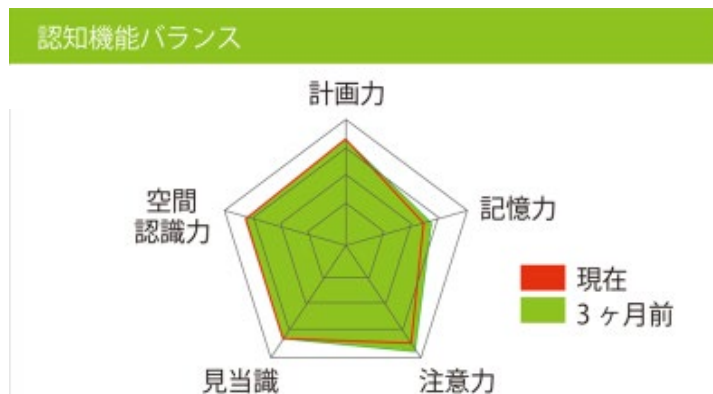
### 紹介のコーナー



生活の中でどんなことに注意したほうが良いかわかりやすいです。

### iPad を使って 『脳活』 にチャレンジ！

「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認知力」の5つの認知機能を確認できます。



- ・気になっていた認知の状況が画面で確認できます。
- ・認知機能のチェックとトレーニングの両立が行えます。



きょんたん・ナースのつ・ぶ・や・き

冷えた身体に熱いお風呂は気持ち良いものです。

しかし、冬の入浴は常に危険と隣合せなのです。

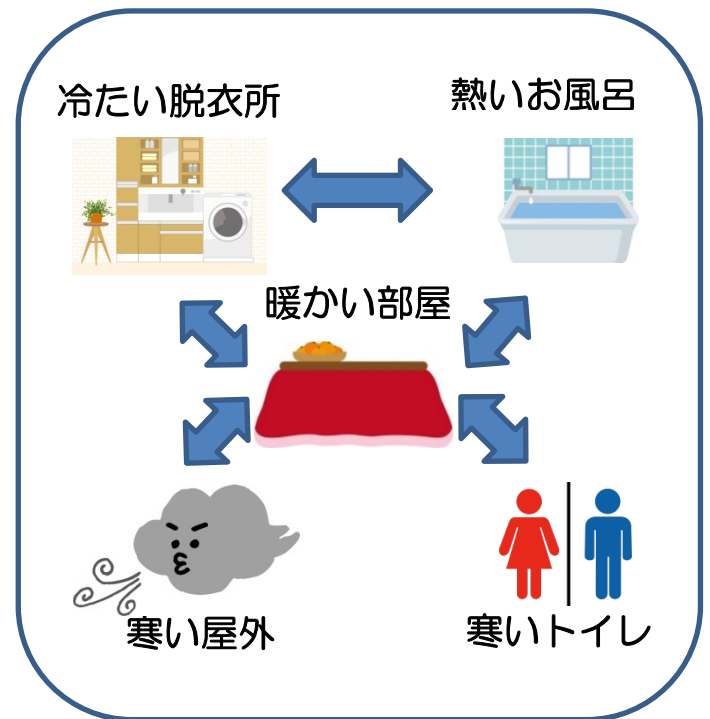


ヒートショックとは・・・  
家の中の急激な温度差により、血圧や脈が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳卒中など、身体がダメージを受けることです。

お風呂に入る時はここに注意しよう。

- 入浴前と入浴後に水分を補給する。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。
- お酒を飲むなら入浴後に
- 部屋間の温度差を無くす。
- 浴槽の湯温を低めにする。(38℃～40℃程度)
- 長湯をしない。(浸かる時間は10分以内)
- 浴槽から急に立ち上がらない。
- 他の人が異変を早期発見できるように、声掛けする。

例えば



**T氏の一言** 『やってみなければ、折角の知識が勿体ない。』



空海と最澄の手紙のやり取りで「特効薬が沢山あっても服用しなければ効果がない」「珍しい着物が沢山あっても着なければ寒いまま」という記述があるそうです。経典を貸して欲しいとの最澄の申し出を断る際、経典の知識や理論だけ得ようとせず、実践しなければ何もならないという意味を込めたのでしょう。

折角得たりハビリの実践！！  
みんなで楽しく活かしましょう



冬でも水筒の持参を！



寒い時期は乾燥していますので、脱水に注意が必要です。  
暖房により乾燥が進みますので、常日頃から小まめな水分補給の習慣化を目指しましょう。



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 ジュネスス御影1F

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





ハーブ



タバタ店長よりお知らせ

**アイスコーヒーご愛顧ありがとうございました！**



皆様のご愛顧のおかげでアイスコーヒー完売いたしました。今後はホットコーヒーもよろしくお願ひいたします。