



# リハ♥うさ便り

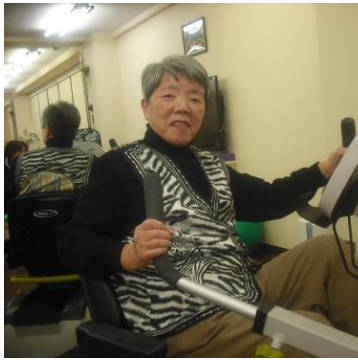
## —秋冬号—



### 皆様のおかげで 8周年！！



早いもので、リハうさぎも未広がりの8周年を迎えることと成りました。今後も、皆様と共に令和の時代を歩みます。



リハビリ賛歌



良かったな 良かったな  
心も軽く 身も軽く  
頭もすっきり 夢も見  
天国の夢 春の夢  
それは介護の 皆さんの  
介護を受けた 他の皆も  
瞬時たりとも 我々を  
心を込めた おもいやり  
感謝せずには おれようか  
気持ち判って 貰いたい

リハビリをして 良かったな  
ピョンピョン跳ねたり 出来ないが、  
老人の夢 春の夢  
そんな気がする 味がする  
優しい介護の お陰です  
顔さえ見れば 良く判る  
転ばないかと 声かける  
ここは正しく 天国と  
介護を受けた 我々の  
本当に皆さん 有難う



●最後に一言この俳句  
リハビリは うさぎでやろう これからも  
リハビリ常連S氏より

きょんたん・ナースのつ♥び♥や♥き



早めのインフルエンザ対策を！！



毎年必ず流行するものと言えば、冬の感染症の代表格！  
インフルエンザ！！今年は夏休み明け前後から全国の  
小中学校で学級閉鎖が行われており、早くから流行の  
兆しが見えます。大切なことはこの3つ！

予防接種を受ける



重症化を防ぎます

手洗い・マスク



菌を取り込まない  
菌を広げない

免疫力アップ



規則正しい食生活  
バランスの良い食事  
適度な運動  
良質な睡眠

空気の乾燥で風邪やインフルエンザ菌が多くなるこの時期。脱水予防も必要です。



そこでこまめな飲水を心掛けましょう！



経口補水液！



リハうさぎでは、経口補水液を常備しています。  
脱水症(飲んでも飲んでも口の渇きが治まらない等)が疑われる場合は  
飲水頂き、状態改善に努めたいと考えています。

編集後記



8周年記念イベント開催予定です。  
乞うご期待。



器具の紹介

ウォーキングマシン

レッツ！ウォーキング！

姿勢良く、脚を挙げて、  
歩幅をいつもより広くして、  
若々しく生き生き歩こう！  
実際に歩くに繋がる筋力や  
持久力、バランス感覚効果  
アップを目指します。

体力増進

運動不足解消



脂肪燃焼

うさちゃんチェック



T氏の一言



空海は人間は誰もが胸の中に宝石となる石を持っている。一生懸命磨いて美しく光り輝く玉になる。」とおっしゃっています。  
皆様がお越しになられ、リハビリをされている所を拝見すると、石を磨いているように見え、心身共、光り輝く皆様を想像し、楽しくなってきます。  
8年目を輝く皆様と迎えられ大変嬉しい思いで一杯です。

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

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

