



リハ♥うさ便り

—初夏号—



理想は高く前向きに

目標を持って楽しく
前向きに過(こ)しまし(し)よう。

ハートは熱く和やかに

皆様、思いを持って運動に取り
組んでおられます。

うっかり間違(まちが)う時もある

たまには間違(まちが)う時もあるけれど
人間(にんげん)だもの！明(あ)る(る)過(こ)し(し)ま(ま)し(し)よう。

最初の気持ちを忘(わ)れず(ず)に

初心(こころ)忘(わ)る(る)べ(べ)から(ら)ず(ず)。気持(きもち)ち(ち)が(が)有(あ)れば(ば)
身(み)体(てい)も(も)し(し)つ(つ)ま(ま)い(い)へ(へ)な(な)ま(ま)す(す)。

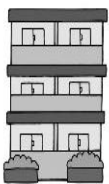
仰天(おうえん)！心(こころ)も身(み)体(てい)も軽(かろ)くなる

継続(けいこう)は力(ちから)なり。知(し)ら(ら)な(な)い(い)う(う)ち(ち)に(に)
改(かい)善(ぜん)さ(さ)れ(れ)て(て)い(い)る(る)所(ところ)も(も)出(で)て(て)き(き)ま(ま)す(す)。



4/28 避難訓練実施

石屋川(いしやがわ)が氾濫(はんらん)したことを想定(さうてい)し
避難訓練(ひなんくわん)を実施(じっし)しました。



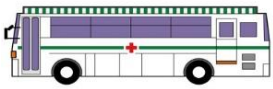
※ 裏口(うらぐち)より出(で)て
階(かい)段(だ)で上(あ)階(かい)へ避難(ひなん)
(避難勧告(ひなんかんこ)レベ(レ)ル5)



東側出入口(とうがわでいりぐち)

- 垂直避難(すいじつひなん) → 同(どう)マンシ(マン)ョン(ョン)上(あ)階(かい)へ避難(ひなん)
(エレベーター不備(ふび)の為(ため)、階(かい)段(だ)と(と)な(な)り(り)ま(ま)す。)
- 階(かい)段(だ)を昇(のぼ)れ(れ)な(な)い(い)方(かた) → 向(むか)い(い)の(の)エレベーター付(つ)き
マンシ(マン)ョン(ョン)へ避難(ひなん)し上(あ)階(かい)へ

避難場所(ひなんばしょ) 御影(ごかげ)中(ちゅう)学(がく)校(こう)
(避難所(ひなんじょ)へ(へ)の(の)移(うつ)動(どう)が(が)難(がた)しい(しい)
場(ば)合(あ)い(い)は(は)網敷(あみぢ)天(てん)満(まん)宮(みや)等(らう)へ避難(ひなん)
す(す)る(る)場(ば)合(あ)い(い)も(も)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)す。)



きょんたんナースの
つ♡ぶ♡や♡き



● 血流を整える

心臓から送り出された血液は 動脈→毛細血管→静脈
という順に全身を流れて、再び心臓に戻ってきます。



血流が悪くなる → むくみ 手足の冷え → 高血圧・心臓病・認知症

※ 脳は全身の血液量の20%を必要とするので、血流が悪くなると
認知症と関係してきます。

血流を整えるためにお勧め



- ① 深呼吸（交感神経への刺激を和らげる）
- ② かかとの上げ下げ、手足グー・パー
- ③ 43℃位のお湯で手浴・足浴



おねがい



ご利用者様並びにご家族様日頃感染予防への御協力ありがとうございます。引き続き感染予防に努めつつ皆様と健康維持増進に取り組んでまいります。お迎え時間連絡時に前回のご利用日以降何か体調の変化等ございましたら、お伝え頂きますよう宜しく申し上げます。

Q & A コーナー



- Q 最近、生あくびが出たり、めまいや頭痛があるのですが・・・
- A もしかすると、それはマスクによる酸欠かもしれません。場所を選んでの事ではありますが、時にはマスクを外して深呼吸する事も必要なのかも。

T氏の一言



有名人が宣伝している商品が良い物に見える事を後光効果といいます。
お茶室に入る時の「にじりぐち」が小さいのは身分の高い人も頭を下げ、刀を外し、茶席を楽しむ為の工夫だそうです。
空海は「なぜ空しく名前にこだわり、真理を得ようとしないのか」と言っています。
政治家や教授の講義より近所のおじさんの言葉や学生の作文に感動することもあります。
私も後光に惑わされず、物事を捉えられるよう心掛けたいと思います。



自転車型運動機器

デビュー

「エアロマグネティックバイク」



目的、効果

- ・足腰の筋力、持久力アップ
- ・下半身の循環改善効果
- ・脚関節の動きを滑らかに
- ・筋肉の強張りを和らげる
- ・膝痛から踏みしめる運動が行いにくい方でも 足腰を鍛える事が出来る

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

