



# リハ♥うさ便り

— 向春号 —



リ

ハ

う

さ

ぎ



リフレッシュ!!

リハビリで心身共に

リフレッシュ

はっらっ!!

「跳ね返す」

くらいはりきって

うきうき♪

すっきりしない日もある

けれど、運動でうきうき

さあ〜みんな

ありがたさや幸を

感じながら颯爽と

ぎよくさんするで

逆風にも負けず。ぎんぎら  
ぎんで元気になろう



## 準備体操の効果

1. 体温を上昇させて関節可動域を広げる
2. メインの運動への慣らし
3. 心身の準備

自分ペースで  
楽しみながら



## 整理体操の効果

1. 血行を良くし、エネルギーを作り出す
2. 運動に適した体温と筋肉の温度を作る
3. 筋肉のこわばりをほぐし、柔軟性を高める
4. 怪我や故障の予防になる



気持ちいい〜っ  
感じがいいね



手洗いの後は  
こまめにハンドクリーム  
を塗って保湿しましょう



かおりんナースのつ♥ぶ♥や♥き

自律神経を整えながら  
ウイルスに負けない

手荒れ対策&  
ツボ押し



だるい・眠気予防  
低血糖や気分抑うつ  
を改善するのに適している

爪の生え際を反対の手の  
親指と人差し指でつまみ、  
10秒揉んでみましょう。  
血の巡りが良くなって、  
手が温まります。



薬指

小指

中指

人差し指

親指

[耳鳴り・難聴を鎮める]

[整腸作用]

(心臓や腎臓)  
不眠・頻尿・高血圧  
・肩こり・頭痛

咳・喘息・ドライ  
マウス等に効果

**小水常流如穿石**

(しょうすいつねに  
ながれていしをうがつ  
がごとし)と読みます。



雨だれのようにささいな流れの水(小水)でも、常に流れ続けられれば、やがて石に穴を開けることができます。人間も同じように、絶え間なく努力していくことで、やがて必ず成果を出せるという意味です。どんなにちいさなことでも、積み重ねてきたがんばりは裏切りません。もう無理だと諦めてしまったりせず、一步一步でも着実に前に進んで行きましょう。

小さな努力も積み重ねれば大きな成果に必ず繋がります。



新風を力に  
GOGO~!!



おねがい



ご利用者様並びにご家族様、日頃感染予防へのご協力ありがとうございます。ございます。

感染予防に努めつつ、皆様と健康維持推進に取り組んで参ります。

体調に変化等ございましたら、事前にご連絡頂けるか、お迎え時にお伝え頂きますようお願い申し上げます。

**リハ・うさぎ御影スタジオ**

〒658-0047  
神戸市東灘区1丁目11-16  
ジュネシス御影1F



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