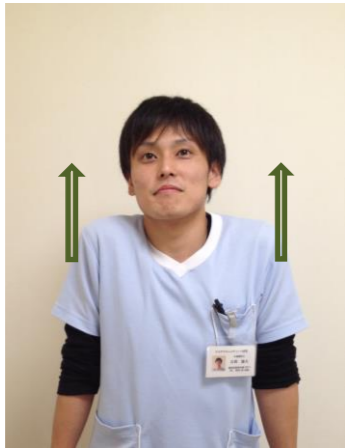


古賀OTのリハビリ講座



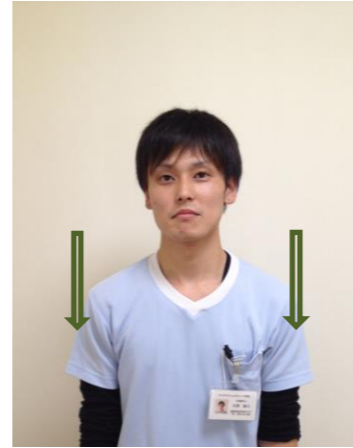
こんにちは、作業療法士の古賀です。
今回は、体を動かす前や、少し時間が空いた時に簡単にできる首・肩・肩甲骨まわりのストレッチを紹介したいと思います。

①肩をグーッと上にすぼめて力を入れます。



※この時、アゴを引くのではなく、やや遠くを見るように少し上を向くようにしましょう。

②一気に脱力します。



①→②を2~3回行いましょう。



①
グーッと背伸びをして手をなるべく上に伸ばします。両腕を耳の後ろにつけるように力を入れてみましょう。

※肩が痛い場合は無理をしないで下さい。



②
その後、両肘を後下方に寄せていき左右の肩甲骨を近づけるように力を入れます。

①→②を2~3回行いましょう。

四つん這いになって腕を頭上にあげていきます。この時も肩甲骨を中心に寄せるように意識します。10秒を2~3回行いましょう。



応用編



上図のように応用することも出来ますので、家事の合間などに是非お試し下さい。

ひゅーまんだより

平成27年4月号 VOL.48

もみの木 つばき

検索



見い句霞見やさ
にぎいかわよくら
ゆやぞ雲たいのら
かんいずる限りはくら
さくら
花さ朝霞見野さ
ざく日か渡山くら
かりに雲すもら
り句か限りも
さふりもさくら
さくら

ケア・サービスもみの木
もみの木ケアプランセンター
シニアコミュニティもみの木
もみの木相談支援センター

〒820-0004
福岡県飯塚市新立岩1451番地1

シニアコミュニティつばき

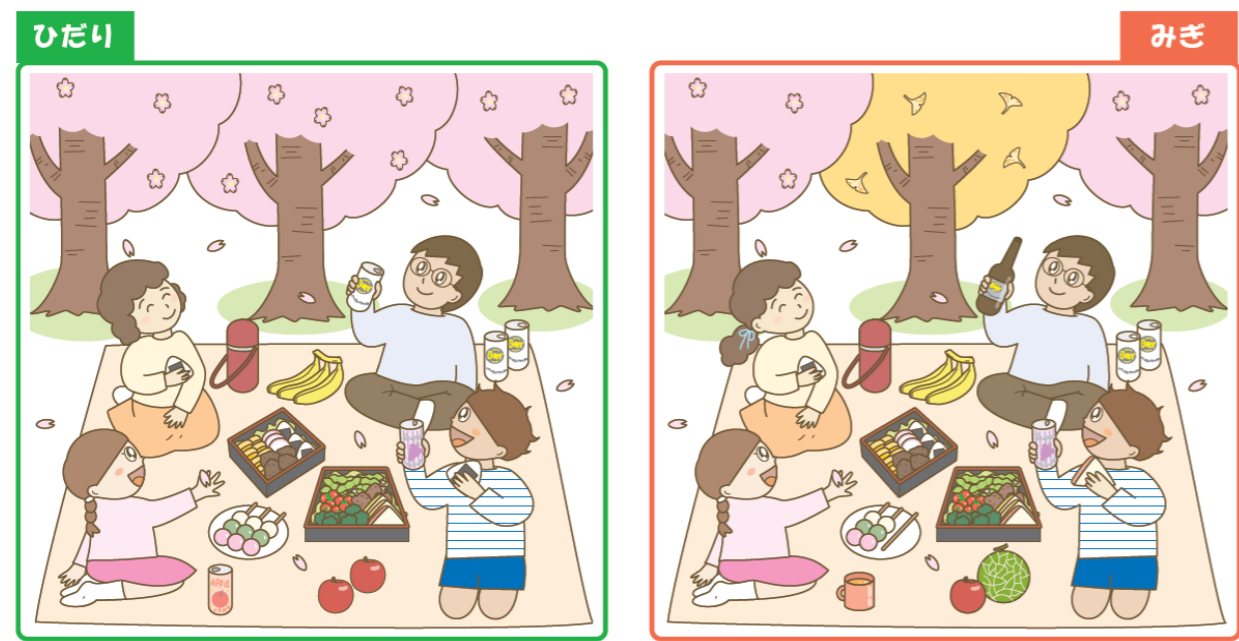
〒820-0084
福岡県飯塚市椿123番地7
電話:0948-29-5366

ヒューマンホールディングス株式会社

クイズコーナー

間違い探し

2枚の絵には違う所が7つあります。見つけたら右の絵の違う所に○をつけましょう。答えは右ページにあります。



足りない数字

0から9の10個の数字のうち足りないものはどれでしょうか？

① ② ③

野菜の名前

カタカナの中に野菜の名前が2つ入っています。

① ② ③

勉強会 3月

平成27年3月27日(金)、シニアコミュニティつばきにて勉強会を開催いたしました。今回は、4月より改正される介護保険の変更点について確認を行いました。



今回の改正は、介護保険のみならず医療にかかる法律も含まれており、利用者さまにも多く影響の出る大きな改正となります。

これから利用者さまがどのような立場に立たされるのかを先読みし、その手助けを最大限行なっていきたく思っております。今後もサービス向上が出来るよう日々邁進してまいります。

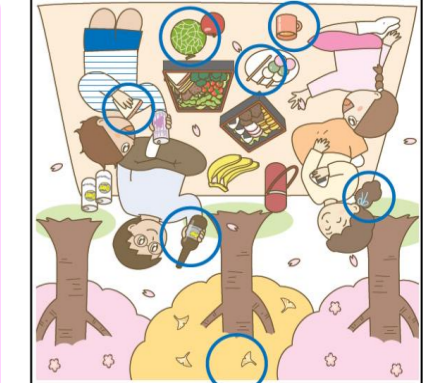
次回の勉強会は4月下旬に行う予定です。ご参加希望の方は 0948-26-8338 までお電話下さい。

新職員紹介



介護職員 袖岡 千津子
初めまして。この度、シニアコミュニティつばきで働かせていただくことになりました。皆様と楽しい時を過ごせるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

クイズコーナーの答え



足りない数字 ① 5 ② 8 ③ 3
野菜の名前 ① トマト、チヤボマ ② シタネ、ギニジ ③ マック、ハナサイコ

お心遣いへの断り

弊社では、ご提供する介護サービスに対する皆様からの謝礼、贈り物等につきましては、固くお断りいたしております。何卒ご理解の上、ご了承下さいますようお願い申し上げます。

代表取締役 花元 照美