

ひろみだより 2023年 12月号

医療法人社団 広見会
老健ひろみ、通所リハビリ
広見医院
富士市大淵39-1
電話0545-21-6600



さつまいの茶巾絞り

さつまいをラップでまるめて
茶巾絞りを作りました



誕生会 ~焼き芋~



防災訓練

~煙体験ハウス~

通所



リハ科のちょっと一言 今月は『腰痛予防』

「腰痛予防」のタイトルで施設内研修をしました。腰痛を防ぐための第一歩は、まず自分の身体を知ること。どんなときに痛むのか？痛みの出る姿勢は？生活動作は？など、自問自答をしながら、自分自身の身体の使い方について内省をしてみます。そこから、1つでいいので、痛みが出るような動作の習慣を止めて、無理なくできる動きへ変換していく。1つの習慣が変わることで、ゆっくりではありますがその後の人生での腰の痛みは確実に軽減していきます。他の部位の痛みでも同じ要領で改善できます！
腰痛軽減のための1歩を踏み出していきましょう♪

腰痛にならない生活習慣を作る

- 今日は**1つ**だけ実践してほしいことがあります！
- 現在(過去でも)腰が痛くなった動作や活動を、**1つ**でいいのでやめて『違う動き方』や『違う活動』へ変えましょう！
- それをするだけで、確実に今より痛みは改善します！

良い睡眠のための習慣

- 寝る**3時間前**には食べない
- カフェイン系の飲み物は**14時**くらいまでが理想
- 寝る前にその日に「できた」ことを記録する
- ベッドに入ったら、考え事をしない
- どうしても眠れないときは、一度ベッドから出てみる

今年もあとわずかとなりました。寒暖差が大きかったりインフルエンザが流行っていたり体調を崩しやすい時期です。良い新年を迎えられるように食事と睡眠をしっかりとしましょう。
相談員 西嶋

職員・ボランティア募集
お問い合わせ
事務局まで 21-6600

個人情報保護法について... 当施設は個人情報の保護に関する法律及び県個人情報保護に基づき、個人に関する情報を適正に取り扱っております。