

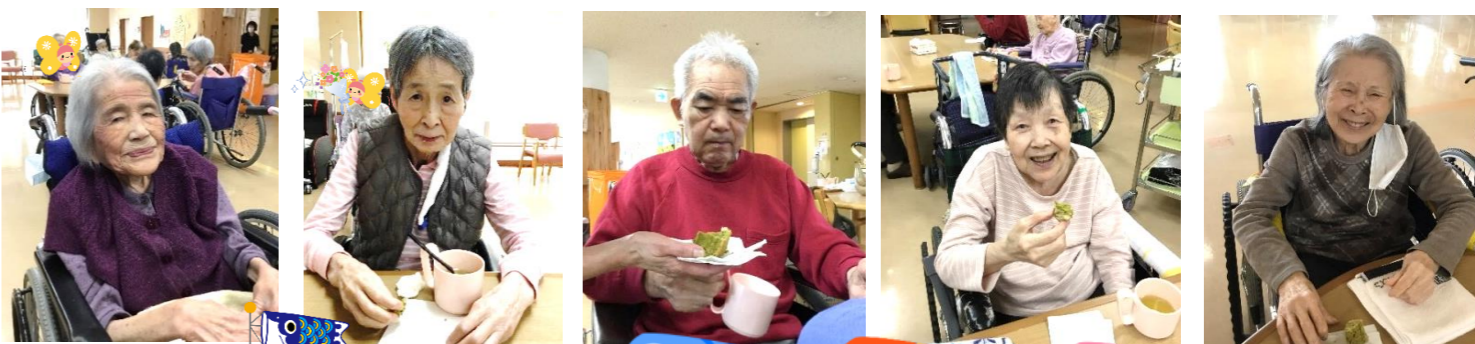
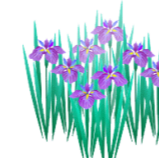
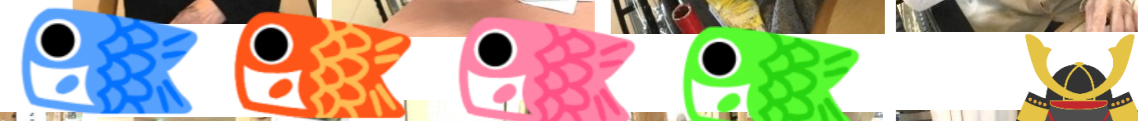
# ひろみだより 2024年 5月号

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



2・3階誕生会  
抹茶シフォン  
ケーキ

## 通所リハビリ 藤の花飾り・お茶会



### 膝痛軽減の工夫 ～身近な物を活用して適度な運動で疼痛軽減～

#### プラスチックまな板・青竹踏み編

##### 用意する物

プラスチックまな板、青竹踏み  
※100円ショップなどで購入できます

##### 進め方 (イスに座って行います)

- プラスチックまな板を足元に置き、両足を前後に動かす
- 青竹踏みを足元に置き、足を上下に動かす (足踏みをする)



くつ下とプラスチックまな板は摩擦が少なく、膝への負担が少ない



座位で行うことで安全に血行を改善できる

『月間ダイ』より 抜粋



寒暖の差が激しく体調管理が難しい季節になりました。衣類の調整や水分補給・室温調整等を行い過ごしやすい環境作りに努めていきます。皆様にはいろいろなことに楽しく取り組んでいただきたいと思います。 諸星

### 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。