

アクアだより 第160号 5月号

新緑が美しい季節です。お散歩など外出して身体を動かしましょう。
日中は気温も高く、汗ばむ日も多くなっています。
しっかり水分補給を行うようにしましょう。

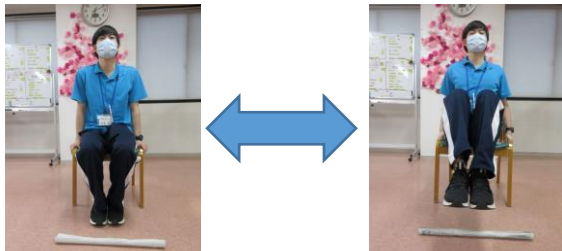


今月の体操

今月の体操はバランスアップ体操です。ご自宅にある新聞紙を丸めて棒状にして使用します。

腹筋、腸腰筋など太ももを上げるのに必要な筋肉を養うことで、バランスアップを目指します。

①椅子に座り、棒を横において両足で越える。



②椅子に座り、棒を縦において両足で越える。



両足で越えるのが難しければ、片足ずつ行います。
一日に10回を2~3セット行いましょう。



今月のPT紹介 いわさき 岩崎 まさゆき 真之 理学療法士

★PT歴 18年

★治療に当たって心掛けている事

患者様の緊張や不安感を少しでも和らげる事が出来るように話しかけを意識しています。

★休日の過ごし方 娘と遊ぶ・庭いじり

★趣味 スノーボード・家庭菜園

映画鑑賞・ゲーム(ドラクエ)



岩崎先生は2019年9月に入職されました。

急性期から慢性期まで、長年経験を積んでこられました。

ご家族を大切にされ、特に愛娘さんは目の中に入れても痛くないほど…♡

いつも笑顔で患者様にしっかり寄り添い、

丁寧な治療を心掛けて下さっています。

イベント紹介

4月のイベントでは、桜を作成しました。

アクアでお花見が出来ると一緒に写真を撮ったり、

近くで見たり、みんなでバランスを整えたり

自宅でも作りたいと好評でした☆



5月のイベントは、こどもの日にちなんだイベントを計画中です。

こどもの日と聞いて何を思い浮かべますか？

どうぞ、お楽しみに!!



デイケア アクアに興味・ご質問のある方は、お気軽にお問い合わせください。

丸山整形外科 デイケア アクア TEL073-423-7700 担当 谷口・西岡