

10月 アクアだより

第165号



秋風が心地よい季節となり朝晩涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いていますので体調を崩さないよう気を付けてお元気にお過ごし下さい。

今月のPT紹介 なかの あい 中野 愛 理学療法士

★PT歴 13年

★治療に当たって心掛けている事

利用者様一人ひとりの声にしっかりと耳を傾ける。

★休日の過ごし方

家で家族とのんびり過ごす事。

娘とお風呂屋さんに行く。

★趣味 音楽鑑賞・睡眠



中野先生は2018年4月に入职されました。

やさしく、温かいお人柄で患者様はもとよりスタッフからも大変慕われています。仕事の面ではまじめにコツコツと努力され、患者様一人一人にあったきめ細かな対応をさせていただきます。施術後はきっと体も心も癒されることでしょう。



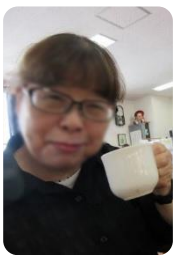
8月から変更になった

お弁当も好評です!



9月イベントの様子

敬老の日イベントで、スタッフから利用者様へ手作りのメッセージカードとティーバックとお菓子のセットをプレゼントさせていただきました。



今月の体操

今月の体操はタオルを使った肩甲骨のストレッチをご紹介します。肩こり解消・猫背を治しましょう!!

- ①椅子に座りタオルの両端を持って頭の上にセットして下さい。
- ②タオルを外側に引っ張った状態のまま腕を曲げ頭の後ろに下していきます。



5回3セットを目安に無理のない範囲で行いましょう。

注意点:運動中はタオルをたるませないように、気をつけて下さい。

コロナ予防接種・インフルエンザ予防接種受付中です。

デイケア職員まで声掛けして下さい。(同日接種可)

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 073-423-7700 担当:谷口・西岡

