

アクアだより 4月号 第159号



色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。
寒暖の差が激しいため、自律神経も乱れやすくなっていますので、
規則正しい生活を心がけてデイケア アクアに来てくださいね。

今月のPT紹介 にしもと こうすけ 西本 晃輔 理学療法士



- ・PT歴 5年
- ・治療に当たって心がけていること
患者様との会話や状態の確認を大事にし、
その時の状態に合わせて治療に当たるよう心掛けています。
- ・休日の過ごし方 ゲーム、運動、買い物、動画配信を見る
- ・趣味 スポーツ(野球・スノーボード)、野球観戦

西本先生は 2017年4月に入职されました。
急性期から慢性期の多様な疾患の研鑽を重ね治療されてきました。
患者様のお話にじっくり耳を傾けて下さり一人一人の
ニーズにあたりハビリを立案して下さいます。
優しい物腰と口調、心のこもったアドバイスに心身ともに癒されます。
誰からも慕われる真面目な好青年です。

今月の体操

ベッドに寝たままでもできる体幹トレーニングを紹介します。
仰向けでのもも上げ運動で体幹と下肢の筋肉を鍛えます。

①仰向けに寝て、両膝を立て、



腰と床の間に隙間が出来ないようにする。

②ゆっくりとももを上げるように片脚を上げる。



③ゆっくりと脚を下していく。

脚を上げる時はお尻や腰が浮かないように、

脚の付け根から動かします。

左右交互に10回×2セット行いましょう。

3月のイベント

3月のイベントでは1週間
スタッフによるパフォーマンスを
行いました。二人羽織や組体操など、
利用者様に大変喜んでいただきました。



利用者様からは、

家にも笑うことがないから、今日はすごく楽しかったわ！

昔の子供の運動会を思い出してよかった

楽しかったのでまたしてほしい

などのお声を頂きました★



4月のイベント 桜の花をたくさん作っています。



もうすぐ満開!!お楽しみに🌸



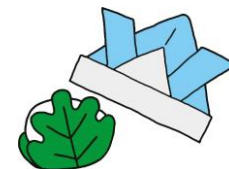
ゴールデンウィーク休業のお知らせ

4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
休み	○	休み	○	休み	休み	休み



5月6日から通常通り営業いたします。

利用日が祝日や用事でお休みされる場合、
振替利用随时お受けしますのでご相談ください。



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