



第166号

# アクアだより

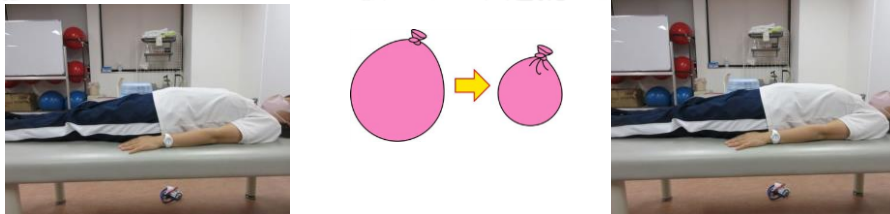
今年はインフルエンザとコロナのダブル感染が懸念されています。  
インフルエンザ、コロナ 5 回目の予防接種をおすすめします。

## 今月の体操

今月の体操はドローイングと呼ばれるお腹を覆う筋肉を鍛える運動です。  
仰向けに寝た状態で行います。

- 1 お腹に空気をため込むように、息を大きく吸い込みお腹を膨らませる
  - 2 姿勢はまっすぐにし、力まないようにする
  - 3 限界まで吸ったら、息を止めて 5 秒数える
  - 4 膨らませたお腹がへこむように、息を思い切り吐き出す
  - 5 完全に吐き出したらお腹をへこませた状態で 10 秒数える
- お腹を鍛えるだけでなく、しっかり呼吸することに繋がり、  
お腹を動かすことで代謝を良くします。

風船のようにおなかをしっかり膨らませ、連続で5セット行いましょう。



## 年末年始の営業のお知らせ

振替利用をご希望の場合は5階スタッフまでお申し付けください。

2022.12.29	2022.12.30~2023.1.3	2023.1.4~
午前のみ営業	休業	通常営業

## 今月のPT紹介 しまはた さとみ 島畑 里美 理学療法士

★PT 歴 3年

★治療に当たって心掛けている事  
症状をしっかり聞いてよくなってもらえるよう  
リハビリを行っています

★休日の過ごし方  
宝塚鑑賞 たくさん寝る

★趣味  
宝塚鑑賞で、今は見に行けていませんが、兵庫に住んでいた時は  
毎公演観劇していました



島畑先生は 2022 年 4 月に入職されました。  
兵庫県より転居され、初めての和歌山にも少しずつ慣れてきました。  
勉強熱心で、より高い技術と知識を身に着けたいという思いで  
当院に就職されました。  
向上心と患者様に良くなってもらいたいという気持ちは  
だれにも負けません！  
普段は昼食のお弁当をご自分で作るなど、家庭的で素敵な女性です。

## 10月のイベント

皆様に運動会を楽しんでいただきました！  
選手宣誓や競技への参加でより一層アクアのきずなが深まりました。



新型コロナウイルス予防接種

インフルエンザ予防接種予約受付中です。

詳しくはスタッフまで

テイクアアクアに興味・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 テイクアアクア ☎073-423-7700 担当:谷口・西岡