



本格的な夏、オリンピック・パラリンピックでテレビを見る機会が多くなりましたね。

同じ姿勢でテレビを長時間見ていると、腰痛や肩こりの原因に。こまめに体操していきましょう。

目の疲れにも注意してください。

ビタミンAの豊富なレバーやウナギ、緑黄色野菜を摂りましょう。

新人職員紹介

たにくち
谷口

ともあき
友章

理学療法士



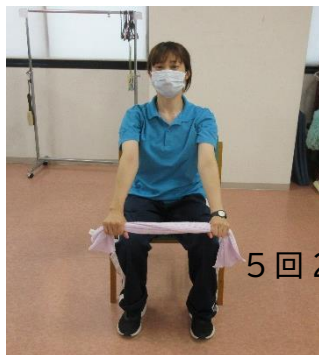
★一言 リハビリから皆さんの生活が豊かになるようサポートします。

★趣味 読書、デニム集め、物づくり

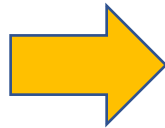
今月の体操

今月の体操はテレビや趣味に集中して丸くなった姿勢を正すストレッチです。ご自宅にあるタオルと椅子を使った簡単なストレッチなのでぜひ試してみてください。

①タオルを肩幅くらいの長さに持ちます。②腕を伸ばしたまま頭の上にあげ、



5回2セット行いましょう



ゆっくり下ろします。



デイケアに興味・ご質問のある方は、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:西岡

今月のPT紹介

いわま
岩間

だいき
大輝

理学療法士

PT歴

12年目

治療に当たって心がけていること

不快感を与えないように触れること

症状・生活環境を深く理解する

笑顔・元気・コミュニケーション

休日の過ごし方

動画鑑賞・家庭菜園

趣味

ゴルフ・スノーボード・家庭菜園



岩間先生は2009年に入職されました。

入職後から変わることのない謙虚さで、全ての方に優しく接していただきます。

職人気質で、日々コツコツと治療に専念されています。

お休みのお知らせ

8月9日(月)は振替休日のためお休みです。

8月13日(金)・14日(土)・15日(日)はお盆休みとなります。

ご利用日が、祝日やお休みされる場合は振替利用もお受けしています。

♪7月イベントでDVD鑑賞をしました♪



ご家族のコロナワクチン接種はお済でしょうか？予防接種

予約受け付けています。ご希望の方は職員までご相談ください。