



# アクアだより



今年もあと残すところあとわずかとなりました。

本格的に寒くなってきましたので体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

第167号

## 個別リハビリの様子



身体が動かしやすくなるようにストレッチしています。



歩行動作を獲得するために、歩行練習しています。

## 今月のPT紹介 たにくちともあき 谷口友章 理学療法士

★PT歴 10年

★治療に当たって心掛けている事

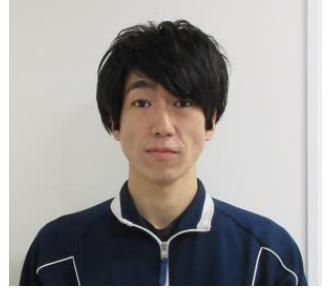
その方の生活を一番に考え、生活に即したリハビリを心掛けています。

★休日の過ごし方 動画鑑賞、家の掃除、買い物

★趣味 ライツ参戦、DIY、テニム、ゲーム、物件巡り

谷口先生は2021年7月テイケアアクアの主任として入職されました。

ご利用者様が自分らしい生活を継続していく為にリハビリを通して支援したいとの気持ちで日々研鑽されています。ご利用者様一人一人に配慮したきめ細かなアドバイスは温かく先生のお人柄が伝わってきます。



## 11月イベント

12月のクリスマスにおけてみんなで

クリスマスツリーを作りました。



12月はクリスマスイベントを開催予定です。皆様お楽しみ！

## 今月の体操

今月は転倒予防の体操をご紹介します。

足に筋力をつけ、立ち上がり・歩行時のバランスをくずした時に踏ん張り転倒を予防できるようにしていきましょう！

★用意する物…椅子・タオル

①タオルを床に敷きかかるとがタオルの外に少しはみ出るように足をのせて下さい。

②足の指を曲げタオルをつかみグーパーを繰り返すイメージでタオルを手前にたぐり寄せていきます。

※親指から小指まで全体を動かすように意識して行って下さい。

タオルの端までたぐり寄せたら足を変えて行って下さい。



## 年末年始の営業のお知らせ

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

	12月29日	12月30日～1月3日	1月4日
午前	○	×	○
午後	×	×	○

★12/29は昼食後お迷いします。振替利用ご希望の場合はスタッフまでご相談ください

テイケア 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 テイケア アクア 073-423-7700 担当:谷口・西岡