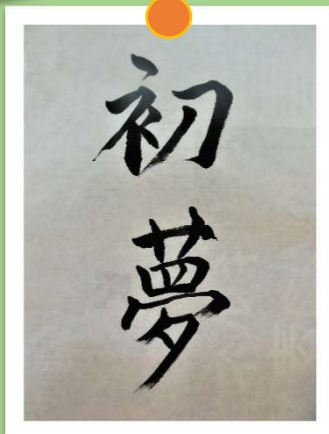


花水木リハビリ



通所スタッフより

去年は花水木通所リハビリをご利用いただきありがとうございました。季節ごとに様々なレクを行いました。運動会ではリレーを行い、オリンピック選手のように早く歩いたり、車いすを風のように早く漕いだりと皆さんハッスルしていましたね。

制作ではさくらんぼや毬栗、ツリーなど時間を忘れて夢中になって作られてました。出来上がった作品の前で写真を撮った時は皆さん照れていましたね。

今年も楽しいレクリエーションを考えていきます。

健康第一!!!今年も1年張り切っていきましょう!

リハビリスタッフよりご挨拶

作業療法士 平松

年々1年が早く過ぎていくように感じています。今日も頑張った!楽しんだ!と思えるような日を増やしていけたらと思います。リハビリも続けることが健康への一歩になりますので引き続き一緒に頑張っていきましょう。今年もよろしくお願いします!

作業療法士 三宅

昨年6月に入職して以降、四季折々の植物に囲まれた環境で、人生の大先輩の皆さんと過ごせることに日々感謝しています。通所のリハビリスタッフでは唯一昭和生まれで、老眼の始まる年齢になりましたが、「今日が一番若い!」という心持ちで今年も励んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

理学療法士 高橋

たのしいことがいっぱい2024年になりますように。つよく、自分らしく楽しい1年にしましょう。どんな壁も乗り越えて良い年だったと思えるようにしんじてリハビリを頑張っていきましょう!!



新しい年を迎え皆様のご健康とご多幸を
こころよりお祈りいたします。
本年もまた宜しくお願い申し上げます。

謹賀新年

令和六年元旦

介護老人保健施設 花水木
機能訓練室一同

介護老人保健施設 花水木

〒182-0011 東京都調布市深大寺北町4-17-7

電話 042-441-1221

FAX 042-441-5766



ホームページはこちらから ↑

裏面もチェック

豆知識を
紹介しています



肩甲骨の運動



今回は肩甲骨周りにある筋肉のストレッチ運動です
肩こりの予防、猫背の改善につながります。
交互に3回ずつ行っていきましょう！

ポイント：呼吸は止めずに行いましょう！



順番に
行う



- ①背中で手を組み、肩を後ろでしっかり寄せて
3秒間止まります
- ②前で手を組み、腕をしっかり前に引き出して
3秒間止まります



頭を下げて腕を伸ばすとさらに効果的です！