

花水木リハビリ

通所スタッフより

新年あけましておめでとうございます！
 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。
 今年も職員一同、元気いっぱい、笑顔満開で誠実なサービスを提供いたします。
 皆様にとって幸せいっぱいの1年になりますよう心よりお祈り申し上げます。健康第一!!!今年も1年張り切ってくださいませ!



リハビリスタッフよりご挨拶

理学療法士 高橋

去年に引き続き今年も笑顔あふれるリハビリが出来るように頑張っていきたいと思えます。巳年ということで蛇行する道も楽しみながら素晴らしい2025年を過ごしましょう。個人的な目標としてヘビのようなスリムなボディーを目指したいと思えます!!

作業療法士 千葉

去年は皆様と楽しんでリハビリができ、笑顔が多い一年でした。今年は蛇のようにどんどん伸びる成長の年にしていきます。へいわな一年になりますよう今年もよろしく願いいたします。びっくりするような幸運が訪れますように!!

理学療法士 緒方

昨年通所の担当になりました。たくさんの経験をさせてもらい、皆様と時間を共にできることが幸せです。今年も皆様と笑顔で過ごせるように励みたいと思えます!今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和七年 元旦

今年も幸多き年でありませう
心よりお祈りいたします

謹賀新年

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





噛みしめ筋（咬筋） マッサージ

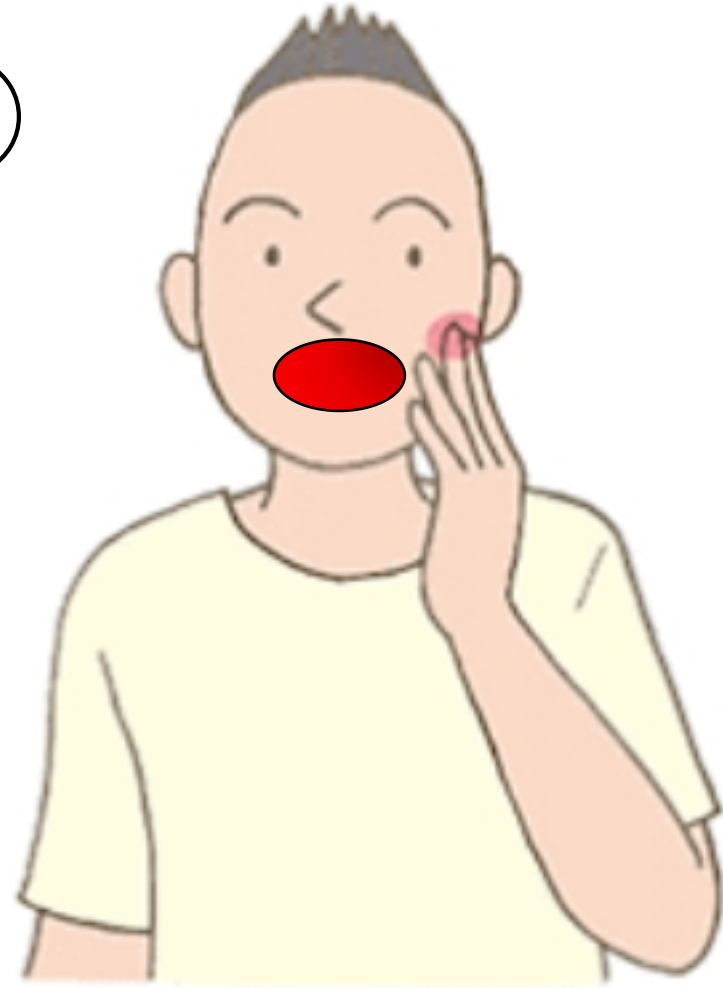


咬筋は自律神経とも関係が深くストレスがかかると体は食いしばってストレスに対応しようとしみます。くいしばりは、肩こり、頭痛、自律神経失調など不調の原因にもなってしまいう事があります！！！！

①



②



①奥歯をかみしめて頬の硬さをチェックしましょう。左右比べてみて硬い方でくいしばっている可能性があります。

②①で硬かった場所を少し痛いと感じる強さでほぐしていきましょう。この時、口を開けたまま行いましょう！

※行う前と行った後で首や肩の動きをチェックしてみてください。動きが楽になったと感じる方はかみしめが原因のコリかもしれません！

