

愛心訪問リハビリ TOPIX

暖かな日が多くなり、春の訪れを感じられるようになってきました。本来であれば外出機会が多くなる季節ですが、新型コロナウイルスの影響で在宅時間が増えている方が多いかと思えます。そこで今回は、免疫力アップも期待できる、簡単なストレッチをご紹介します。体をリフレッシュし、免疫力もあげてこの時期を乗り越えていきましょう！

- 肩の上げ下げ**：両肩をすくめて、少しとめます。そこからストンと一気に肩を落とします。
- 首回しのストレッチ**：首を大きく左右にゆっくりと回しましょう。
- 背中ストレッチ**：両手を組んで、腕を前に伸ばします。この時、ゆっくり息を吐きながら背中を丸めておへそをみるようにしましょう。
- 腰のストレッチ**：座った状態で腰を伸ばし、ゆっくり左右に腰をひねりましょう。

上記ストレッチは、厚労省が推奨しているストレッチを一部抜粋したものです。ストレッチは、ご自分のお体に合わせて無理なく行なうことで効果が得られます。強い痛みや、無理のない姿勢で出来る範囲で行っていきましょう。



**理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します**



訪問リハビリで在宅生活をサポート！

1回のリハビリ提供時間：
介護保険をご利用の方：40分 または 60分
医療保険をご利用の方：30分以上～60分未満

**利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。**

空き状況は随時変動があります。
訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記まで
ご連絡下さい。

【愛心訪問看護ステーション】

〒247-0066 鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467 FAX：0467-45-8863
営業日：月～金(祝日含む)
訪問エリア：鎌倉市、横浜市栄区一部

【愛心訪問看護ステーション 葉山支所】

〒240-0111 三浦郡葉山町一色 1746-2
電話：046-864-0010 FAX：046-876-3847
営業日：月～金(祝日含む)
訪問エリア：逗子市、葉山町