

愛心便り 1/2月号

安全な在宅生活は愛心で安心

愛心訪問リハビリ TOPIC

新年あけましておめでとうございます。

本年も愛心訪問看護ステーションをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

いよいよ一年の中でも一番寒いと言われる、季節がやってまいります。

今回はそんな寒い季節にぴったりな身体を温めるストレッチ方法をご紹介いたします。

○身体を温めるストレッチ

① 肩甲骨を動かす

両手を肩に置き、肘で大きく円を描くように回しましょう。その時胸を開くことも意識しましょう

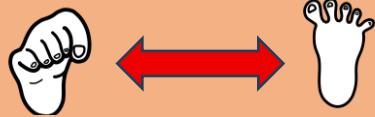
② 手のグーパー体操

手を握ったり、開いたりを繰り返します。この時出来るだけ力を込めて握り、開く時は指が反る位までしっかりと開くことを意識しましょう



③ 足指の体操

手と同様に足指も握ったり開いたりを繰り返してください。動作は出来るだけ大きくゆっくり行ってください



上記ストレッチを無理のない範囲で行っていただくと寒い冬でも血行が改善し身体が温まり、ケガの予防にもつながります。上記の体操が難しい場合は、深呼吸だけでも試してみてください。

身体を温めて冬を乗り越えていきましょう！

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：046-864-0050
営業日：月～金 (祝日含む)
訪問エリア：逗子市、葉山町