

加賀のぞみ園 通所リハビリ新聞

2月3日は立春です。まだまだ厳しい寒さは続きますが、暖かい春が待ち遠しい季節となってきています。室内を暖かくしてヒートショックの予防をしましょう。

生け花クラブ



お正月用の生け花をしました。



お正月遊び



素敵なお顔の出来上がりです。



毎年恒例の福笑い、だるま落としをしてみなさんで楽しみました。

新年会



新年会で職員がちらし寿司を作りました。

色鮮やかで美味しそうですね。



お知らせ

ご自身の体調もですが御家族様の風邪症状などもある際には、ご連絡お願い致します。体調を崩しやすい季節ですので体調が悪い時には、無理をせず早めに受診するなど、体調管理に気を付けましょう。引き続き手洗い・うがい等の感染予防対策の御協力をお願いします。



リハビリより

肩こりは肩周辺の筋肉が緊張した(縮んだ)状態が続き、血の流れが悪くなり痛みが出ます。猫背などの肩甲骨が離れた姿勢になることが多い人は、肩甲骨の内側にある筋肉が、伸びたまま硬くなり、コリが生じやすいです。

肩こり予防体操は肩上げ、肩まわし、首回し等。その他にこまめに姿勢を変える事が大切です。

肩こりが酷い人は、ぜひ試してみてください。