



ルーエ 通所だより

要支援の方、短時間希望の方、大歓迎です♪
見学もお待ちしております。
お気軽にお問い合わせ下さい！



ルーエしもつま
通所リハビリテーション
広報部発行

12月の行事だより



12月25日はクリスマスということで、普段お越し頂いているピアノの先生による演奏会を開きました。普段は無いバイオリンの演奏もあり、クリスマスならではの盛り上がりがありました。おやつではショートケーキなども頂き、1年の最後のイベントを楽しく終えることができました！



お正月飾りの作成中です。可愛い作品をいつも作ってくれています。



利用者様お手製の蒸しパンです！
みなさんで調理から取り掛かり、最後は美味しくいただきました。



リハビリを頑張っています。
みなさん、いつも楽しく行っているので、参加したい方は是非、一緒にやりましょう♪

12月誕生日を迎えた方々です！
おめでとうございます。

リハビリよもやま話

「ラジオ体操の健康効果」

ルーエしもつま通所リハビリをご利用の皆様にはおなじみの「ラジオ体操」です。午後からいつもやっているアレですよ。

ラジオ体操は国民の体力向上・健康増進を目的に昭和3年に制定されました。「国民保険体操」という名称で始まり、今では「ラジオ体操」として広く広まっています。

ラジオ体操は立位でも坐位でも行うことが出来、自分の体力や体調に合わせて強度を調節する事が出来ます。全身を使った運動、上肢・下肢の運動があり、各関節の曲げ伸ばし・ひねりなどが含まれているので、筋力維持・強化に効果が望めますが、更に肩こりの改善・呼吸機能の促進・消化器の働きの改善・腰痛の予防などの効果が期待できます。

体操の効果を高めるため

- ①指先までしっかりと伸ばす
- ②呼吸しながら行う
- ③動かしている部位に意識を集中して行う

上記の3点を意識して行ってみて下さい。



新年に相応しい飾り物がたくさんできました。今年一年、みなさんにとっていい一年になりますように♪

お問い合わせ先

医療法人 光潤会
介護老人保健施設 ルーエしもつま
〒304-0002 茨城県下妻市江1832
TEL 0296-44-8000 FAX 0296-44-8121
ホームページ <http://ruhe-s.jp>