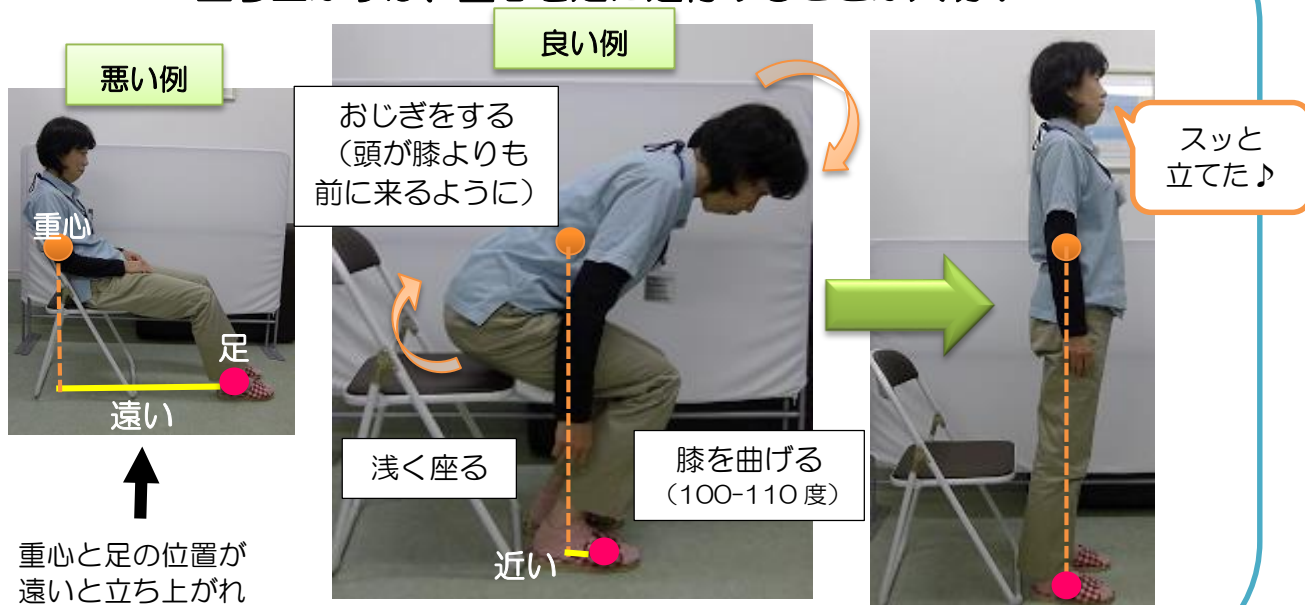


楽な体の動かし方③ ～立ち上がり～

「どっこいしょ」 立ち上がる動作は足腰に負担がかかり大変！という方は多いのではないのでしょうか。今回は、どうしたら楽に立ち上がれるのかを説明します。

★立位は足の上に体が乗った状態です。
立ち上がりは、重心を足に近付けることが大切！



重心と足の位置が遠いと立ち上がれない。

※ 椅子の高さは、高い方が立ち上がりやすいです。

転勤する職員、入職した職員からの挨拶



気仙沼に転勤します

米田幸二 (まいたこうじ) 作業療法士

昨年の6月からゆずるに配属となり、自分自身もやっと慣れてきたところで移動することとなり、非常にさみしい限りです。色々な経験をさせていただき、一方で自分に何ができたのだろうかと思うことが多い今日、この頃です。今度赴任する宮城県気仙沼市も震災で甚大な被害を受けた地域と伺っております。このゆずるで得た経験を生かし、気仙沼の地に訪問リハという種をまき、少しずつ成長させていきたいと思っております。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

井土祐樹 (いづちゆうき) 理学療法士

出身：福岡県宗像市 (「海賊とよばれた男」のモデル、出光佐三氏と一緒に！)

趣味：読書、テニス、囲碁も始めました。

一言：宮古弁を覚えたいです。じぇじぇじぇ (^jijj) / よろしくお願ひします。



8月に入職しました