

浜 通 信

29年1月1日
39号発行



浜通り訪問リハビリステーション

新年明けましておめでとうございます。今年のお正月はどのように過ごされましたか？おそらく、それぞれの家庭にそれぞれの過ごし方があり、おせち料理なども家庭によってこだわりがあることと思います。その辺りの話を聞かせていただけることを楽しみにしております。本年もよろしくお申し上げます。

～入浴（浴槽浴、シャワー浴）の効果について～

日本では一般的な浴槽浴ですが日本特有の文化で海外ではシャワー浴が一般的です。（沖縄でも浴槽に入る文化が無いということを知り驚きました。）今回は、浴槽浴・シャワー浴の両方の効果をお伝えします。



温熱効果、衛生効果、運動効果

緊張がほぐれる



質の高い睡眠

このように入浴をすることで良好な心と体の状態を作り質の高い睡眠につながります。さらに、質の高い睡眠は日中の生活（一般的な生活動作、家事、余暇活動）の質を高めることにつながります。入浴することで生活の質を高めていきましょう。



12月から事務員さんが入りました！

松尾 桃子

16年ぶりに仙台から原町に戻ってきました。事務職として午前中のみ勤務しております。不慣れではありますが、スムーズな事務処理を心掛けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806