

『気仙沼訪問リハビリステーション』

まんぼう通信



平成31年5月1日 No.55

暖かな日差しが気持ちよい、若葉芽吹く季節がやってきました！
皆様、元気にお過ごしでしょうか？
さて、4月より3名の新しいスタッフが入職いたしました。
今後ともどうぞよろしくお願い致します。

なかそね えつじ
名前：中曾根 悦二 (理学療法士)

出身：沖縄県

趣味：スポーツ観戦、海を眺める

ひとこと：

気仙沼訪問リハで復興に関することを学ぶために、こちらでお世話になっております。チバって(沖縄で「がんばって」)いきますのでよろしくお願いします。



かじわら しゅうや
名前：梶原 修弥 (理学療法士)

出身：気仙沼市

趣味：スポーツをする、ディズニーにひたる

ひとこと：

地元である気仙沼に戻ってきて働けることに誇りを持って、皆様に笑顔を届けられるよう頑張ります！

さいとう まりん
名前：齊藤 真凜 (作業療法士)

出身：山形県

趣味：酒飲み、旅行

ひとこと：

新しい地で分からないこともありますが、気仙沼の美味しいものを食べて元気に精一杯頑張りたいと思います！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション

管理者：小野寺 裕志 TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324

作品の紹介

早春や

昭和平成

生きてきし

我孫として

令和という年号を聞く



80歳代 男性

ご本人様の趣味の短歌を詠んでいただきました。
情景が目浮かぶ、素敵な作品ですね。



70歳代 女性

自分で採った山菜や花を、押し花にして絵ハガキを作成しました。ハガキから春を感じられる素敵な作品ですね。

五月病に注意！

5月の連休が明けた頃に、徐々に体調が悪くなる状態を「五月病」と呼びます。

医学的には、「抑うつ状態」のことを指します。



✓主な症状

- なんとなく体調が悪い
- 作業に集中できない
- 疲れがとれない
- やる気が出ない
- イライラする

✓対処法

- 運動をする
- バランスの良い食事をとる
- 好きなことに夢中になる時間を作る
- 規則正しい生活をする

