



# 浜

# り

# ハ

# 通

# 信



R2年6月1日  
80号発行

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され、皆様の生活も一変していることと思います。「当たり前の日常」が早く戻ってくるためにも、今できることをしながら「**ワンチーム**」となって乗り切りましょう！！そして、大切なご家族、ご友人に会える日を元気に迎えられるように浜りハスタッフ一同、皆様の健康を全力でサポートしたいと思います！！

## 外出自粛に伴う運動不足解消特集

できれば毎日、少なくとも2日に1回は運動するぞ！の気持ち大切です。



ラジオ体操、ウォーキングなどの有酸素運動は一日10分～30分程度を目標に！



かかと上げ  
(ふくらはぎの筋)

おしり上げ  
(おしりの筋)

膝のばし  
(太ももの筋)



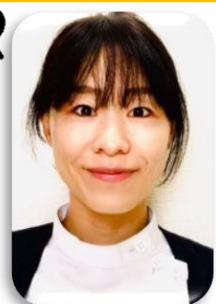
各10回×3セット  
朝・昼・夜に分けても良いです。  
息を止めずにゆっくり行います。



～丸めたバスタオルを使って体をほぐすストレッチ～

★座りっぱなし、猫背が気になる人におすすめ★  
丸めたバスタオルを肩甲骨の下に敷いて寝るだけです。  
背中がほぐれてすっきり。歩く前にぜひ！

※腰痛がある人は無理をしないでください。  
腰が反って痛い人は枕を使うなど工夫もしてみてください！



退職のごあいさつ 理学療法士 玉枝香澄

3年間、南相馬市・浪江町の皆様の生活に携わることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。利用者様、家族様、そして地域の医師やケアマネージャーさんとの関わりの中で学んだことは一生の宝です。今後も理学療法士として関わるお一人お一人の生活をみられるよう、成長していきたいと思っております。第二のふるさと、福島、大好きです！



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