



# 浜

# り


# ハ

# 通

# 信


令和2年  
5月1日

79



今月号は、5月恒例のスタッフ紹介になります。浜リハにも新しいメンバーが2人増え、7人体制で頑張っていきます。これからもスタッフ一同頑張っていきますので、宜しくお願いいたします！！

## スタッフ紹介！！



横浜出身  
玉枝 香澄 PT

南相馬市出身  
井上 古都 事務

香川県出身  
管理者  
熊谷 大 ST


千葉県出身  
浅井 史織 OT

山形県出身  
佐藤 可奈子 OT

山形県出身  
齊藤 真凜 OT


鳥取県出身  
副管理者  
岩本 真幸 PT

山口県出身  
山田 恵 OT



山形県出身の齋藤真凜（まりん）と言います。海の日が誕生した日に生まれたので親が名付けてくれました。

今年の抱負はコンビニ弁当を買わずに、頑張って料理をします。得意なことはバイオリン、ピアノ、ギターが弾けます。これから宜しくお願いしま



以前浜リハで働いていた岩本です。南相馬市が好きで帰ってきました！今は、妻、子供の3人で生活しており、今年の目標は良き父になることでトライアスロンで鍛えた体で、皆様と一緒に運動が出来ればと思います。みんなで南相馬を盛り上げていきましょう。



## 新型コロナウイルス予防のために 免疫力をアップ！！

### 運動



体温を上げて免疫力アップ！

- ◎ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。
- ◎計筋カトレーニングを行いましょう。  
(おすすめの筋トレは担当スタッフまで)

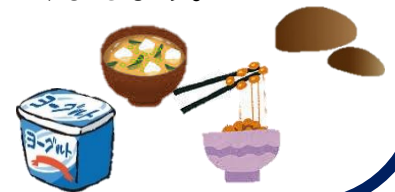


### 栄養



腸内環境を整えて免疫力アップ！

- ◎発酵食品（ヨーグルト・納豆・甘酒・味噌等）や食物繊維（野菜・果物・きのこ・海藻等）をとりましょう。
- ◎主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。



### 休養



良質な睡眠で免疫力アップ！  
笑うことで免疫力アップ！

- ◎入浴で体を温め、ぐっすり眠りましょう。
- ◎自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。  
(趣味活動を見つけたい方は担当スタッフと一緒に探しませんか?)



### 手洗い・咳エチケット

- ◎石けんで手を洗いましょう。洗いましょう  
(外出先から帰宅時、料理の前後、食事  
前、トイレ後等)
- ◎咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、袖を使って口や鼻を押さえましょう。



コロナウイルスの影響に伴い、訪問リハの際に必ず検温をしていただくようお願いしています。