



……………ココロとカラダに彩りを……………

REBORN

2017年もあっという間に過ぎ去り、新しい年を迎えるにあたって、当院では新しい試みに挑戦します。

「ACTIVE CARE(アクティブケア)」という「医療とインテリア」を考慮したメソッドを提唱するデザイン会社「葉インテリアスタイリング」様によるカラダとココロのためのインテリアを実装し、2018年からは新しい生駒として生まれ変わります。

具体的には、「光過敏」「音過敏」「におい過敏(香り)」3つの過敏症に配慮し、片頭痛の症状を緩和させるため照明器具・内装をリニューアル致します。また、足元の不安定さを解消するため院内スリッパを廃止し、外履きのままご利用頂けるようになります。(※2018年1月予定)

今後もより質の高い医療サービスの提供を目指し前進していきます。

KEEP ON GOING

それって、覚えが...

あるある

る!!

～寒い日にこそストレッチ～

寒さが身に染みる季節になりましたね。日頃続けているウォーキングも、この時期はしばらくお休み...という方も多いのでは?でも、寒い時こそ、強張りやすい体をストレッチでほぐし、血流を改善し代謝をあげておきたいですね!

そこで、当院の理学療法士オススメの下肢のストレッチをご紹介します。下肢を動かすことで、下肢から血液を返す力が強くなり、全身の血流がよくなります。※各運動は、ゆっくりと30秒程度、痛みのない範囲で行いましょう。



椅子に座ったまま、足首を伸ばしたり、グルグルと回します。



- ・手すりなどに捕まり、立ったままゆっくりと踵を上げ下げします。
- ・直立姿勢から体を傾けずに膝をゆっくり曲げて腰を下げ、ゆっくり膝を伸ばし戻します。



- ・素足になり足を伸ばします。足の指に力を入れて、指間を広げたり縮めたりします。
- ・親指から小指を手で掴み、大きくグルグルと円を描くように動かします。



座った状態で片足のつま先を手で掴むように体を前に倒します。太ももの裏側筋肉が伸びている状態で5秒保ちましょう。反対側も同じようにします。



第5回 いこまの森の音楽会 開催!! 2017.11.18

今年はフルートとオーボエの美しい共演でした♪

【編集後記】 暦では既に師走、ここから年度末までは行事などで息つく間もなく日々が過ぎていきます! 忙しさの中にも、心に余裕をもって毎日を丁寧に過ごすよう心掛けたいものです。 松本・薮崎