

松葉園～リハビリ通信～ 令和5年8月号

今月のリハビリ風景



※写真:左から
笠原、市川、後藤



背筋を伸ばして運動しましょう

～運動習慣を一緒に作っていきましょう～

以前から運動を続けていきた方を除いては、デイサービスに来て運動することに不安を感じる方もいらっしゃると思います。

リハビリを開始するときには、療法士がご本人の希望や体の具合・痛みや疲れやすさがあるか等を聴いて、その方に合った運動量・内容を作っていきます。

周りの方が一生懸命体操している姿をみて心が刺激されたり、週1回、2回と繰り返してリハビリを続けていると、体を動かすことが普通な感覚になってこられる様子です。

無理なく楽しんで運動が続けられるよう、皆様のお話を聴きながら取り組んでいきたいと思っています。

