

# 松葉園～リハビリ通信～

令和2年5月号

現在、3名のリハビリ専門職が皆様の身体や生活の支援をしています。

## 今月のリハビリ風景

※写真:左から  
笠原、市川、後藤



足が軽くなります



背中を伸ばします



### ～新聞棒を使ったリハビリ～

今回は、自宅でも簡単に作れる新聞棒を使ったりハビリの紹介です。座ってもできる運動なので、デイサービスやショートステイをご利用の方々にも好評頂いています。

新聞は一部をそのまま横長に丸め、セロハンテープで数か所止め、その上から色分けしてビニールテープで巻きます。

何も持たないで運動するときよりも、適度な重さがあるので体が伸びている感覚がつかみやすくなります。運動のコツとして、手だけを動かすのではなく、足をしっかり床につけることで、全身の運動を意識することが出来ます。色分けしているので、”赤を握って、次に青を握って”と反射的に動く練習も行っています。



新聞一部を横長に丸めます



セロハンテープで止め、ビニールテープを巻いて色分けしました