

7月にはいりました。ポカポカ太陽の恩恵を感じ、リラックス relax ですよ。

～おうち時間 ⇒ おそと時間へ～

新型コロナウイルスの影響で、今なお外出や様々な活動の自粛により、自宅生活時間（おうち時間）を余儀なくされていることと思います。“おうち時間”で、趣味を始める・料理を作る・お取り寄せで美味しいものを食べる・英会話を習う・DIYをするなど上手に時間を使う方もいると思います。しかし、多くの方々は身体を動かすことが少なくなり、ストレスもため込んでしまいます。その結果、“起き上がれない、立てない、歩けない、食べられない、忘れてしまいやすい”などに陥ってしまいます。そうならないためには、やはり身体を動かすことです。身体を動かすといっても手足に重い錘を付けたり、何時間も歩くなど必要以上の負荷をかけることはありません。まずは、“おうち”での「規則正しい生活、寝てばかり・横になってばかりいない、食事をとる、声を出して話す・笑う」などが大切です。



簡単な運動を載せてみました。1日3回（朝・昼・晩）、10回ずつから始めてみましょう。無理をせず、頑張りすぎず、痛くない程度に、自分のペースで行いましょう。



膝伸ばし運動
膝を伸ばして止め、ゆっくり戻します。左右10回ずつ



もも上げ運動
しっかりと胸に引くようにし、ゆっくり戻します。左右10回ずつ



内もも運動
膝の間にボールやクッションなどを挟み潰すように閉じ、ゆっくり戻します。10回



足踏み運動
座りながら走っているように両手を振りながら太ももを上げます。20回



足上げ運動
片足は曲げ反対側は伸ばします。伸ばした足をゆっくり上げ下げします。左右10回ずつ



ばんざい運動
両手をゆっくり上げ下げします。10回



家中散歩
居間を1周、居間からトイレ・寝室まで。数十歩でも立って歩きましょう。



笑顔の運動
目尻を下げ、口を大きく開けて笑いましょう。10回



肩上げ下げ運動
肩が耳につくようにゆっくり上げ下げします。10回

“おうち時間”を安全・安心に生活できるためにも、そして、“おそと時間”をいざ！楽しむためにも、転倒・骨折予防が大切です。椅子に座っている時に行う運動、仰向けになった時に行う運動、トイレに行った後に歩いてみる、テレビを見て笑顔、ニヤニヤするだけでも良いんです。いつでも・どこでも・どんな時でも・何回でも、やれる時・やる気になった時・やる気を出して、やってみましょう！ 当院は専門である膝の疾患をはじめ、整形外科全般にわたる検査、治療、手術や骨粗鬆症の検査、治療、リハビリテーションを行っております。お気軽にご相談ください。



～『光洋いきいき祭り』開催中止のお知らせ～

『光洋いきいき祭り』は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮しまして、今年も残念ながら開催中止といたしました。

一日も早い新型コロナウイルス感染症の収束（終息）を願いながら、来年こそは、たくさんのお客様、デイケア・ミニデイの利用者様・ご家族の皆様並びに近隣住民の皆様にご来場いただき、皆様との交流を大変楽しみにしています。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

7月・8月・9月の日程について

外来診療について

7月22日（木）海の日	休診
7月23日（金）スポーツの日	休診
7月31日（土）	臨時休業
8月9日（月）山の日	休診
8月14日（土）	休診（お盆休み）
8月16日（月）	休診（お盆休み）
9月20日（月）敬老の日	休診
9月23日（木）秋分の日	休診

通所リハビリテーションについて

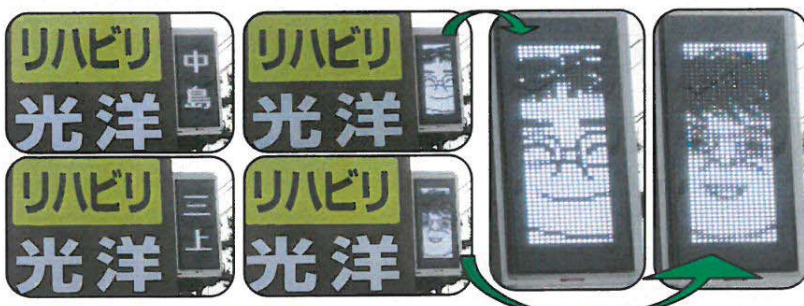
7月22日（木）海の日	デイケア実施 ミニデイお休み
7月23日（金）スポーツの日	デイケア実施 ミニデイお休み
7月31日（土）	臨時休業
8月9日（月）山の日	デイケア実施 ミニデイお休み
8月14日（土）	お盆休み デイケア・ミニデイお休み
8月16日（月）	お盆休み デイケア・ミニデイお休み
9月20日（月）敬老の日	デイケア実施 ミニデイお休み
9月23日（木）秋分の日	デイケア実施 ミニデイお休み

※東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催により、「2021年限定」の特例措置で祝日が移動しています。

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第45号（夏号）でした。次号は10月（第46号秋号）の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

令和元年11月から当院の看板がリニューアルされ、併せて電光表示機が取り付けられました。表示の内容も少しずつ変更されてきましたが、この度、新たな「顔」が出現しました。



動画上映時間1分56秒。以前から中島院長の似顔絵は表示されていましたが、三上副院長の似顔絵が登場しました。1分35秒頃からお二人が登場します。天気の良い日に立ち止まって見て頂けたら幸いです。

