



こみはち

コミハ リハビリだより

寒くなってきましたね！

今回は、日常のリハビリの一コマをお伝えします。

発行日
令和3年11月
リハビリ版
第45号



体操頑張ってます！

朝食後にラジオ体操が全館に放送されます。

口腔体操は昼食前に食堂で行います。発声練習ではみなさんの大きな声がしっかり聞こえてきます。



洗濯リハビリ！

家に帰ってからも洗濯を行う方などに施設の洗濯室で練習しています。自分の洗濯物を洗って、乾燥機にかけたり、干す動作をリハビリ職員と行っています。



歯磨き練習！

入所の対象の方数名に言語聴覚士が歯磨き指導を行っています。口腔衛生は肺炎予防に大切です。口の中がすっきりすると笑顔がこぼれます。



中庭散歩！

屋外の新鮮な空気を吸ってリフレッシュしています。



レクリエーション！

入所各療棟で週1回程度、希望者十数名が集まり行っています。体操、会話や歌など笑顔絶えない時間を共有しています。



これからますます寒くなり身体が縮こまってきます。毎日の習慣としてラジオ体操でからだをあたためて、深呼吸で心身をほぐして元気に過ごしましょうね！