

リハビリデイサロン「海」広報 第47号

令和元年8月15日(毎月1回発行)

発行: 珊瑚薬局グループ 本社総務部

〒239-0807 横須賀市根岸町3-3-16

TEL.046-835-5812 FAX.046-835-5819

<http://www.maharo.co.jp>



★狙いを決めて一直線★

1号店(根岸)

☆吹く力の大切さ

根岸店はオープンから引き続き大好評で稼働しております♪その中で呼吸のリハビリとして『スポーツ吹き矢』を取り入れていきます。ST佐藤さんによる指導の下、皆さんカラフルな的を狙って吹いています☆このトレーニングにより、咳をする際に必要な部分である『喀出力』が鍛えられ、肺炎の予防となります。楽しみながら身体の機能を向上出来るなんて素敵なことですよ♪

2号店(三春町)

☆スタツフ紹介

暑い日が続いていますですが皆さん大丈夫でしょうか?夏に負けないように、『海』でしっかりと体力を付けていきましょう!さて、こちらでは新人スタツフをご紹介いたします♪リハ助手で入職された石田美穂さんです!趣味はお酒を飲むこと☆前職はサービスキなので、たくさんの方のお話を聞きますのでよろしくお願ひいたします!また、ドライバー、リハ助手として活躍されていました松本隆行さんが、社員としての勤務となりました♪これからも皆さまよろしくお願ひいたします☆

☆元気が出るツボ

ご利用者様、暑中見舞い申し上げます。暑くなるにつれ冷たいものを食べたリ飲んだりしますが、取りすぎると胃腸への負担がかかります。胃腸の疲れはだるさなど身体への影響が出やすくなります。そこで今回は消化器をい



たわるツボをご紹介いたします。このツボを刺激して胃腸を整え、夏バテを予防しましょう。

〈衝陽 しよう〉足の甲に

あり、人差し指と中間の指をさすり指が止まるところを言います。是非お試しください☆



☆水分補給は大切!

梅雨が明け、とても暑くなってきましたね。そこで大事な水分補給!脱水は症状が出てきた時にはかなり進行しています。症状が現れず自身では気付かぬうちに体は脱水症状に近づいている可能性があります。なので喉の渴きを感じる前に水分を取ることが大事です。1日の水分摂取量は1,500mlを目安とし、水以外にも料理や汁物でも補給することで一定の水分補給が見込まれます。水分の補給は栄養補給と同じ位、重要なことなのです。水分摂取と共に美味しく食事を取り、健康的に過ごしましょう☆



# 根岸町店マシン紹介②



筋力トレーニングゾーンに新しく導入したマシーン！  
前号に引き続き、今回はこちらの4種類をご紹介します。  
それぞれ鍛えられる部位が違うので、是非試してください。

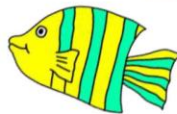


腹筋群



背筋群

⑤アブ土ミナル



姿勢を整えて、猫背予防！



大腿部

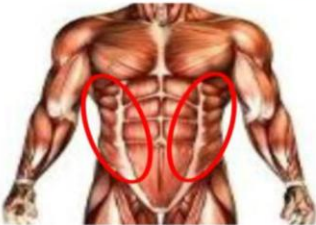


臀部

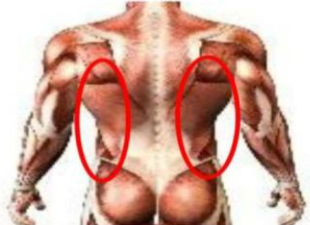
⑥レッグプレス



立ち上がり動作の安定のために



内腹斜筋



外腹斜筋

⑦ロータリートソー



体幹を安定させ、姿勢のバランスをとる



大胸筋



三角筋

⑧バタフライ

ドアの押し引きなど、肩の動き全般の筋肉

## みんなで楽しく鍛えましょう！！