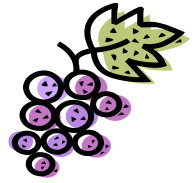


会報

みさと健和病院 ぶどうの会



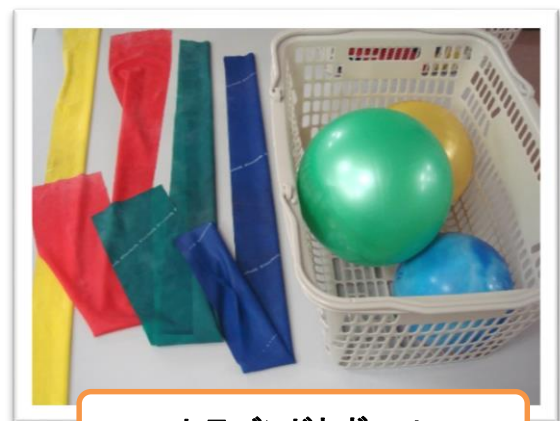
交流・食事会 2014年（平成26年）7月号



会員の皆さま、いかがおすごしでしょうか。7月19日（土）、みさと健和病院で、交流・食事会を開きました。この間、尾花さん、太田さん、草野さんを、新

規会員としてお迎えし、ご挨拶を頂きました。お食事は、高野管理栄養士がご用意した「かやくご飯」、「鶏肉の山椒焼き」、「長芋と胡瓜のとろろ昆布和え」、「いんげんとパプリカのガーリックソテー」など、旬の野菜とフルーツを使い、存分に味わいました。お食事の後、加藤真吾作業療法士の説明のもと、セラバンドとボールを使った体操を行いました。

セラバンドは、筋力向上や、柔軟性改善のためのリハビリなどに使うゴムバンドです。写真の左側に、黄、赤、緑、青のバンドが並んでいます。これらを含め、計8色があります。



セラバンドとボール

それぞれ伸縮するときの強度が異なり、目的によって使い分けます。

セラバンドで、腕の運動、足にかけて行う脚の運動を行いました。目新しく感じた方も多かったようです。セラバンドは、様々なところで購入できますので、興味がありましたら、ぜひ、取り組んでみて下さい。



握ったセラバンドを上にぐっと伸ばす



作業療法士
加藤さん

ボールは、腕や指の運動、そして脚の運動もできます。ボールを膝でつぶしたり、膝ではさんだまま両足をあげました。

会員さんの中には、ウォーキングや水泳をされる方もいらっしゃいますが、おひとりおひとり、無理をせず、ご自身にあったものを見

つけて、体を動かすようにしたいですね。

今後も会員同士、情報交換をしながら、楽しく活動しましょう。

お知らせ
1

日本糖尿病協会月刊誌『さかえ』

ご来院された時に、クリニック総合受付にてお渡ししております。受付スタッフにお気軽に声をかけてください。

お知らせ
2

9月26日（金）学習・食事会

みさと健和病院 北棟1階 患者指導室 11:30~15:00
別に、ご案内いたします。ぜひ、ご参加ください。