

訪問看護ステーション 通信

令和3年 8月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口

いつもお世話になっております。

朝セミの声で本格的な夏の到来を感じている、今日この頃です。

連日30度を越える日が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

つきなみですが、栄養・水分・休養をしっかりとって暑さを乗り切りましょう!!

栄養と言えば、7月28日は土用の丑の日でしたが、皆様は召し上がられましたか？

私は倉敷の美観地区にあるウナギ屋さんがイチオシです。

関東風でふっくらとして、すごく美味しいですよ。

ほのかの事務所受付カウンターの上には胡蝶蘭の鉢植えが飾られて言います。これは以前利用して頂いた患者様の娘さまが趣味で育てられているものです。偶然にも娘さまが私の母校の先生でいらっしゃったことに、何か不思議なご縁を感じています。

そろそろ花が終わりに近づき花茎を切る時期になるそうで、もう少ししたら先生の所へ里帰りの予定です。

こうやってご縁が続くことに感謝をして、もっと多くの方とのご縁がありますようにと願っています。

三木



**訪問看護
リハビリステーション
ほのか浅口**

〒719-0104

浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート & クリエーション

<https://honoka-hc.co.jp>



関節リセット紹介 「腰」その②



今回は先月に引き続き、羽原 和則 先生の著書より、
痛みをとるための10秒関節リセットの腰の状態に対する
エクササイズを紹介させていただきます。
先月号のチェック方法と併せて行うようにお願いします。

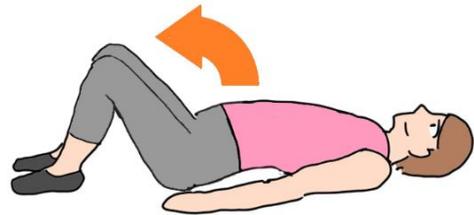
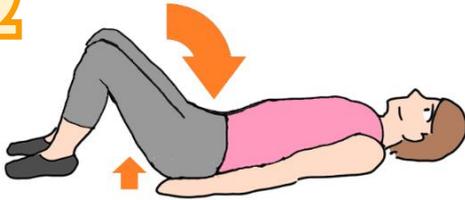
開始姿勢



開始姿勢

あおむけに寝て、
両膝をそろえて立てます。
※以下のエクササイズは痛みのない
範囲で行うようお願いします。

1



エクササイズ①

お腹を引っ込めながらお尻を持ち上げて、骨盤の上部を後ろに倒します。
ゆっくりと戻したら今度は 背中を浮かせて骨盤の上部を前に傾けます。
2回繰り返します。骨盤を前後に動かして関節の調整を行います。

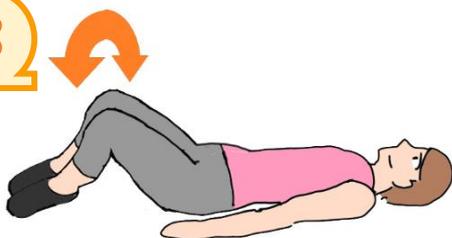
2



エクササイズ②

骨盤の右側を頭の方向に引き上げるつもりで
動かします。左側も同様に行います。
2回繰り返して行います。骨盤を左右に
引き上げて関節の調整を行います。

3



エクササイズ③

揃えた膝をゆっくりと30° 右側に傾けます。
左側も同様に傾けます。
2回繰り返して行います。骨盤を左右に
回転させて関節の調整を行います。

エクササイズの前後で先月号の腰のチェックを行うようにしてください。
エクササイズの後には痛みや動きがどう変わったかを確認していきます。
9月号では肩のチェック方法、エクササイズをご紹介します。