

令和 2 年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

はるのうみ介護最前線

四月を迎えたのに

今年は、新型コロナウイルスの世界的大流行で、学校が長期で休みになったり、卒業式が中止になったり、センバツ高校野球が中止になったりと、いつもより何か物足りない春となりましたが、桜の花は例年通り咲いています。

ちなみに、100円玉の表側に描かれているのは、桜の花です。さらに細かく言えば、ヤマザクラという種類だそうです。このヤマザクラは、桜の中でも、特に寿命が長く、大木に育つそうです。イベントなどは中止が多く、出かける機会も少なくなります。桜を見に散歩など行かれるのはいかがでしょうか？

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

運動不足を解消しましょう

国内外で新型コロナウイルスの影響が広がるなか、国は不要不急の集まりを控えるように呼びかけました。

できるだけ外出を控えようという気持ちになる時は、どうしても運動不足になりがちで気分も落ち込みますね。このような状況だからこそ、室内でも簡単な運動やストレッチを行い免疫力がアップするよう心がけましょう。肩甲骨周りや股関節をしっかりストレッチしながら深くしっかり呼吸して過ごすことも大切です。

(理学療法士)

肩甲骨まわし



伝言版

寒かった冬もようやくおわって、いよいよ春となりますね！それでも今年の春は、コロナに悩まされて・・・暖かくなれば、コロナ肺炎も少しは落ち着くのでしょうか？そんなことばかり悩んでいても仕方ないですし、そろそろ公園に花見など行かれてはいかがでしょう？

まだまだ、寒い日もありますのでご用心ください！

