

# リハビリってな～んだ！

## 肩こり解消に効果的！ 簡単タオルストレッチ



タオルを使って背中の筋肉を緩めていくストレッチです。

1. 右手でタオルの端を持ち、頭の後ろから背中に垂らします。
2. 左手を腰の後ろにまわし、垂らしたタオルの端をつかみます。
3. 右手と左でタオルを引っ張り5秒キープします。
4. 数回繰り返しながら、タオルの持つ位置を徐々に短くしていきます。  
反対側も同じように行います。



肩を柔らかくしていくストレッチです。  
数回で肩の可動域が広がるのが  
実感できます。

1. 肩幅でタオルを握り、腕を真上に上げます。
2. 10秒間キープします。
3. タオルを胸の位置まで下ろします。  
これを2回繰り返します。



〒124-0025  
東京都葛飾区西新小岩3-37-8  
TEL 03(5672)1178 (代) FAX 03(3692)6140  
ホームページ  
<http://www.rc-katsushika.jp/>  
※入所・短期入所・通所リハ(予防)・訪  
問リハ・居宅介護支援事業所  
編集・発行リハビリケアかつしか広報委員  
会  
\*掲載写真等、禁無断使用

**レクリエーション提供ボランティア大募集**  
当施設では、入所、通所リハサービスをご利用  
される皆様に1日を楽しんで過ごして頂けますよ  
う各種ボランティアを募集しております。是非  
ご協力お願い申し上げます。  
●生け花・書道・手芸・舞踊・演芸・演奏活動  
(歌)・見守り・話相手 他  
詳細につきましては、ご遠慮なくお問い合わせ  
下さい。03-5672-1178 事務長



# 笑顔だより

6

愛し愛される施設を目指します



利用者様が梅雨をイメージして製作しました。



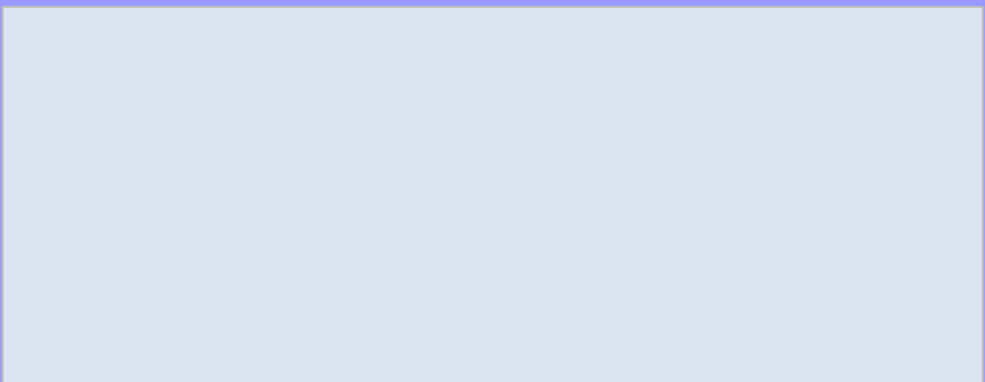
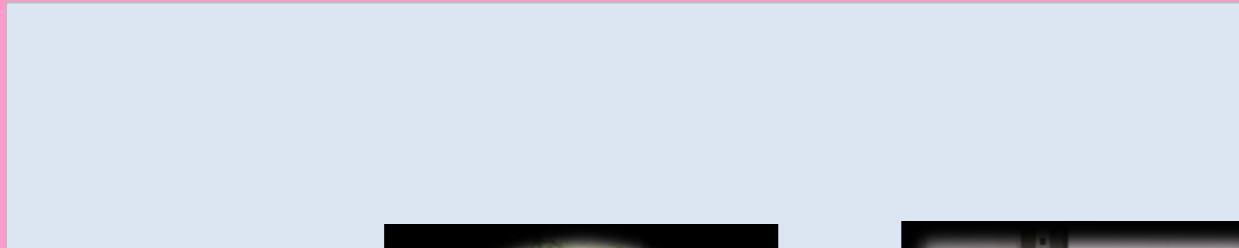
はじめまして、作業療法士の高橋郁弥です。日々学ぶ事が多くたいへん  
ですが、楽しくリハビリ出来るよう頑張ります。よろしくお願い致します。

**入所、通所、施設見学のご相談等、お気軽にお問い合わせください。**

**(電話 03-5672-1178 / 日・祝を除く)**

**担当相談員: 畑野・中野・折尾**

皆様のご要望にお応えし平成28年5月より短時間リハビリを始めました！！



!!

