

まつくり院長通信

新リハビリ棟で『お昼の体操教室』を開催中！
皆様のご参加をお待ちしています！

今週の花・言・葉

❁ アマリリス (白花)

強い虚栄心

❁ マンスリウム (緑花)

強烈な印象

❁ センセーション (バラの実)

愛情

❁ コットンフラワー (綿)

私を包んで

❁ 鷹の爪

旧友

❁ ヒバ (緑の枝)

私のために生きて



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ 恩師との再会！！ Dr.Bernasek 先生

先月、私がフロリダに留学していた時の恩師でありボスである「Bernasek 先生」と東京で再会いたしました！！Bernasek 先生は南フロリダ大学の教授であり、Tampa General Hospital (タンパ総合病院) のトップの先生です。

◆ Dr.Bernasek との関係

2005年にフロリダ州タンパにあるタンパ総合病院に留学いたしました。その時にいろいろ教えていただいた私のボスが Bernasek 先生です。あれから 10 年になろうとしています、帰国したあともほぼ毎年お会いしています。アメリカ整形外科学会に参加したり、先生が日本に講演に来日されたときには必ず会っています。今回も東京に講演に来られましたので、2次会でしっかり飲みながら楽しい時間を過ごさせていただきました。このような関係が今も続いていることを大変嬉しく思っています。

★ 院長よりメッセージ

Bernasek 先生にはとても可愛がっていただきました。フロリダでの生活はいろいろ苦勞もしましたが、楽しい思い出が沢山残っています。一番の財産は Bernasek 先生と知り合えたことですね。会うたびに元気と勇気をもらっています。恩師の存在はとても大切ですね♪



リハビリ課からあなたへ

(リハビリ課一同)

新リハビリ棟が完成しました！！



そ・そ・そこで！寒くなってきたこの時期、屋内で気軽に出来る**体操**を始めませんか？
11月5日より、新リハビリ棟でお昼の時間に**体操教室**を始めました！！



(^^)体がとっても暖まったよ～
(^^)椅子に座って簡単に出来るのね！
とってもためになった～
(^^)1人じゃ出来ないけどみんなで
やれば、楽しく続けられそうだわ！
(患者様からの声^^)

ご案内 ～椅子に座って出来る体操～

- ・時間 **13:30～13:45**
- ・月曜日 上半身の体操
- ・火曜日 腰まわりの体操
- ・木曜日 下半身の体操

注意！！

当日にリハビリ（電気治療や牽引など）を受ける方のみ参加対象となります。また当日理学療法が入っている人は体操出来ません。

☆高齢者の骨折の原因で多いのが「**転倒**」です。転倒しないように、**下半身**の筋肉を鍛えるとともに、万が一の時にも骨折しにくい骨を作りましょう。

下半身に加え**上半身**の骨と筋肉も鍛えることで、体のバランスが整い、より転倒しにくい体を手に入れることが出来ます。

また、背中と**腰**をほぐすと消化器の働きを高める効果も期待出来ます。ウエストまわりのお肉が気になる人にもおすすめです。

健康で長生きするには、運動で筋肉・体力を維持することが大切です。

年齢を問わず誰でも出来る体操を行っているので、気軽にご参加下さい^^

わからないことがありましたら、スタッフにお尋ね下さい。