

桜に花の便りが聞かれる頃になりました！

デイ通信 R7.4月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&Bぷらす 介護職員 井藤 富紀子

今月の自宅でできる健康体操

井藤富紀子と申します。

私ごとではありますが、昨年慢性副鼻腔炎になり手術しました。5日間の入院でした。

最初は片鼻だけつまり、鼻水が出る程でしたので、

少し気にはなりながらも放っていました。

1ヶ月くらいして病院に行くと総合病院を紹介されました。結局手術しかないと言われました。早く行っておけば薬で治せたかもしれません。



また、利用者様の中でもふらつきの訴えがある方がいらっしゃり受診をお勧めしたところ、突発性難聴が見つかったとお伺いました。

皆様も大したことないと思えたり、病院での待ち時間を億劫に考えたりせず、気になることがあれば早めの受診をお勧めします。



膝伸ばし（太もも前側）

効果・効能

立ち座り、階段昇降などの動作が楽に行えるようになる、膝痛の予防



1. 背筋を伸ばして座ります。
 2. 片足をまっすぐ前に伸ばします。
 3. 伸ばしきったら10秒キープし戻します。
- 左右5回ずつ行いましょう。

R&B（1日型）

〒581-0032 八尾市弓削町3-27 中澤ビル1F
TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす（半日型）

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F
TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy（支援60分型）

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101
TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421