

リハビリ通信

Pickup! 新入職員紹介

この春、リハビリテーション課に新たな風が吹き込みました。フレッシュな感性とやる気に満ちた新入職員たちが、患者さまの笑顔のために一步を踏み出しています。それぞれの個性や思いを大切にしながら、チームの一員として成長していく姿にどうぞご注目ください。

皆さまの温かいご指導とご声援をお願いいたします。

ふるや こうま

古屋 虎真 さん (理学療法士)

出身：北海道伊達市

特技：チェンジアップ

趣味：野球・釣り・バイク

一言：古屋(虎)なら大丈夫と思ってもらえるように頑張りたいです。



いとう なるき

伊藤 匠毅 さん (理学療法士)

出身：北海道室蘭市

特技：水泳

趣味：ゲーム

一言：患者様との関わりを大切にし一人前のセラピストになれるよう日々の研鑽を頑張ります。



こたま りほ

児玉 里穂 さん (作業療法士)

出身：秋田県

特技：-

趣味：映画鑑賞

一言：患者様に寄り添ったリハビリができるように頑張ります。



腰痛セルフケア3選

お腹伸ばし



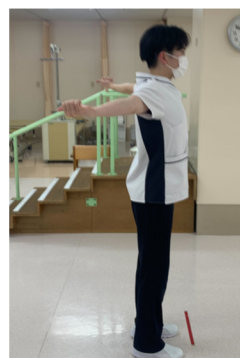
うつ伏せで両手をついた姿勢から開始。下腹を凹ませるように力をいれながら両手で床を押しつつ背中中の筋肉を使って上体を起こす。10秒キープ。骨盤が離れては×。

太もも伸ばし



伸ばす方の脚を後ろに下げ、膝をつける。椅子などを前において支え、股関節の前側を伸ばす。10秒キープを10回。可能であれば後ろの脚の膝を曲げるとより効果的。

腕ねじり上げ



足を肩幅に広げて立つ。腕を外側にひねり手のひらを外側に向け水平に挙げる。肘を伸ばしたまま行い、10秒キープを10回。顎が上がったり、頭が下がったりしないように注意。

皆様からの声を募集中

本広報誌では、リハビリテーション課での日々の取り組みや、職員一人ひとりの思いや活動を広くご紹介することで、職場内外のつながりを深め、より開かれたチームづくりを目指しています。今後の紙面づくりにあたっては、皆さまからのご意見やご提案を大切にしながら、より充実した内容をお届けしていきたいと考えております。取り上げてほしい話題や企画・特集、紹介したい出来事などがございましたら、ぜひお気軽にお寄せください。皆さまの声が、次号の広報誌の大きな力となります。引き続きご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。