

## 【リハビリリンクとは...】

「リハビリテーション」と「リンク(繋がり)」を合わせたオリジナルの造語です。医療法人光仁会の3病院(春日部厚生病院、春日部厚生クリニック、南部厚生病院)のリハビリテーション部門の広報誌として、発刊しております。皆様に支えられ創刊から2年が過ぎ今回は第10号となります。昨今の新型コロナウイルス感染拡大を受け、今回第10号では内容を変更し「家でできる体操特集 特別号」をお届けします。宜しくお願いします😊

「外出自粛が続いて…  
心も体もスッキリしない。」

## 家でできる体操特集

リハビリ専門職と一緒に☆  
体力UP! 気力UP! リフレッシュ➔

今こそ!  
皆様に  
元気と  
笑顔を☆

私たち  
新入スタッフが  
ご紹介します☆

春日部厚生病院  
理学療法士 1年目  
前原 亜希

### Step 1

## 普段の掃除もリハビリテーション!

家も、職場も綺麗に!  
姿勢を意識して掃除するの  
は…結構体力使います!



春日部厚生病院  
リハビリ助手 1年目  
横井 久賀

タオルでテーブルを拭く!!  
姿勢を戻してもう一度!!  
テーブルの隅々まで!!

## Step2

### 窓が無くても！窓ふき体操！

想像力豊かな  
作業療法士に  
います☆

春日部厚生病院  
作業療法士 1年目  
岩崎 みゆ



※横からの姿

目の前に大きな窓ガラスが！！  
想像しながら～  
大きく腕を動かしましょう！

想像して下さい

※リンクマが  
やったら

## Step3

### かごぶの筋肉を鍛えよう！！



両手でタオルを持ち、  
ヒジを体に付けて握る！



脇から腕を離さず！  
3秒かけてヒジを曲げる。

春日部厚生病院  
理学療法士  
1年目  
東川 将



今日からみんな  
アズマカワタスク  
東川 将！



# Step4 腕も一緒に 足踏み体操

春日部厚生病院  
理学療法士  
1年目  
矢澤 里桜



リハビリで  
ハートをがっちょり  
つかみまます♡



## Step5 体幹っ 体感っ

四つ這い!



お腹を上げる!

椅子に座って足踏み☆  
右ヒジ・右ヒザをつける☆  
左も同様に左右交互に☆



お腹を下げる!

## Step6 う・め・き 顔面体操



お尻をつける!

大きく口を動かして  
ゆっくりと「う・め・き」!

※腰が痛い人は省略

南部厚生病院  
理学療法士  
9年目 川内 洋平



心は誰より  
フレッシュ!

春日部厚生病院  
理学療法士  
1年目 梅木 瞭

口輪筋を動かしながら、  
僕の名前を覚えてください☆

# Step 1

## 足踏みジャンケン～頭と体を動かそう！



春日部厚生クリニック  
理学療法士  
1年目 小林 一喜



日曜「サ●エさん」  
ジャンケンでも  
負けません！！

足踏みしながら

両手でじゃんけん！  
右手が勝つように♪

慣れてきたら…  
右手は声も一緒に♪

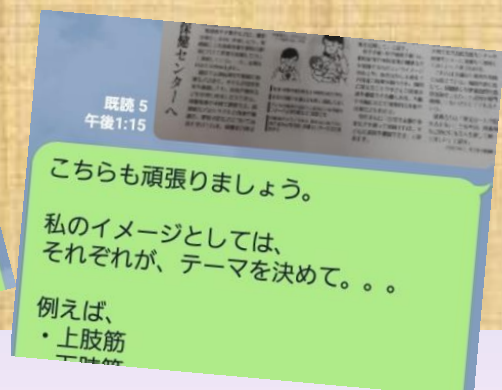
### リハビリリンク第10号発行にあたって

今回「リハビリリンク」は第10号の発行を迎えることとなりました。出版について素人であった私たちが、ここまで続けられてこれたのも、何よりも紙面を手にとっていただける皆様のご支援のおかげです。深く感謝致します。

今までは、3病院が集まって出来ていた話し合いも、今回はオンライン上での話し合いが主となりました。意見交換がスムーズにいかない場面もありましたが、「手にとってくださった方々が、自宅でも見返し、役立ててもらえるように！！」という共通認識で、3病院協力し完成となりました。

これからも、手にとっていただける皆様にとって、有益な情報がお届けできるように、皆様に「リンク」できるように精進していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

### リハビリリンク作成スタッフ一同



## 明日につながる、リハビリリンク



医療法人光仁会