

【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、発行しております。感染状況含めた世の中の状況はまだまだスッキリとはしませんが、リハビリスタッフから、少しでも有意義な情報をお届けできればと思います。よろしくお願いします。



春日部厚生病院
言語聴覚士
戸村 優佑

「自粛」・「感染対策」という言葉。。。
頭ではわかっているけれど、ストレス溜まりますね。

①腸内環境を整える
②適度な運動・休養
③体を温める
感染予防・免疫up・
ストレスを溜めない
ポイントですよ！



春日部厚生病院
理学療法士
妹尾 建志

今こそ、リハビリ！

①腸内環境を整える

腸内を健康に保つことも大切な感染対策です。食物繊維・発酵食品・緑黄色野菜・たんぱく質。。。バランスの良い食事を心掛けることが大切です。僕も、料理・リハビリ二足のわらじで頑張ります！！



おすすめは
具たくさん味噌汁！

春日部厚生病院
作業療法士 関根 博貴

あせらず、

たゆまず、

一歩ずつ！

②適度な運動・休養

③体を温める

マスクをつけての運動は、身体への負荷が大きくなる可能性があります。しっかりと休息を取りながら、無理せずに…。適度な運動で体を温め、苦難を一緒に乗り越えましょう！



春日部厚生
クリニック
理学療法士
重野 由華

おすすめ！

頭と体の
トレーニング



胸元でグー！

ちょっとした時間に
最適な運動☆
脳と身体の体操！

春日部厚生病院
作業療法士
小野 航

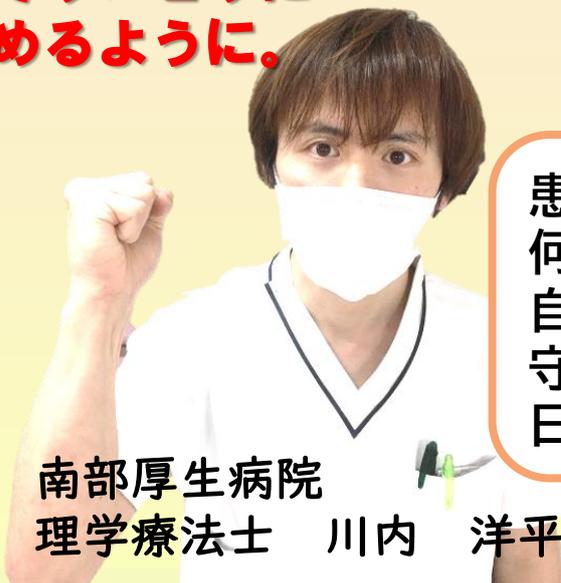


肘を伸ばしてパー！

安心してリハビリに
取り組めるように。

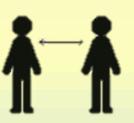
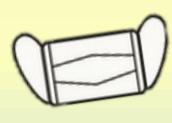
最後に、

感染対策の徹底



南部厚生病院
理学療法士 川内 洋平

患者様との接触が多い職種だから、何よりも感染予防を徹底しています。自身の感染を防ぐことが患者様を守ることに。日々最善の努力を心掛けます！！



明日につながる、リハビリリンク



医療法人光仁会