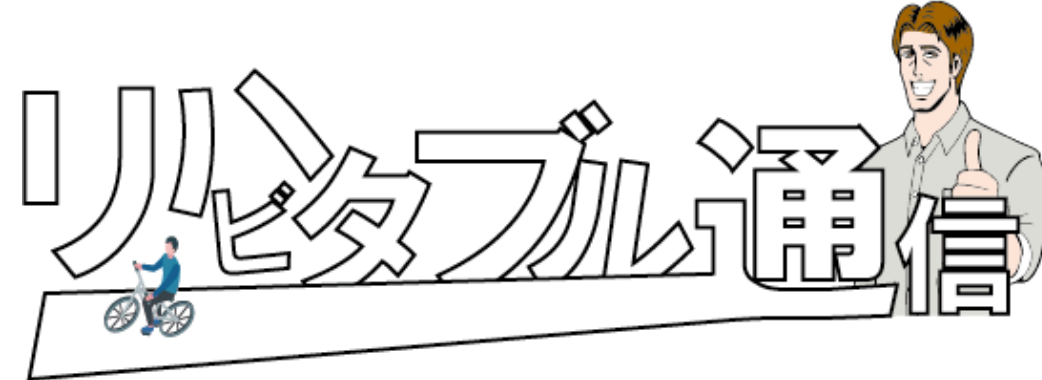




訪問看護ステーションリハビリ

〒179-0073

東京都練馬区田柄 4-28-14

TEL 03-6904-2721

FAX 03-6904-2731



【訪問エリア】

○練馬区／田柄・光が丘・北町・春日町・高松・練馬・
早宮・向山・土支田・桜台・小竹町・豊玉上・栄町・
旭丘・旭町・氷川台・平和台・羽沢・錦
○板橋区／赤塚新町・赤塚・成増・徳丸・四葉・三園・
大門・高島平・西台・舟渡・新河岸・蓮根・東坂下・
志村・坂下・小豆沢・若木・上板橋・相生町

私たちに任せください

私たちの理念

テーマパークよりも
人を楽しませる

高級ホテルよりも高い
ホスピタリティを持つ

理学療法士

棚橋 祐太

私はこんな人

滋賀県出身。おしゃべり好き！小さな子供もいるので休日はパパ会に参加。利用者様と楽しく全力でリハビリに取り組んでいます！

巧みな話術で利用者様のやる気を引き出す理学療法士です！



看護師

十川 千尋

私はこんな人

徳島県出身。好きな焼き鳥は「はつもと」。料理とお菓子作りが趣味です。四つ葉を探してたら、たぶんそれは私です☺私たちを選んで良かったと思ってもらえるよう励んでまいります。

いつでも冷静沈着。笑顔が素敵なクールビューティです♡





レッツトライ！深呼吸！

先々月号に続き、今月号では深呼吸のやり方をお伝えします😊
まずは「深呼吸の効果」みなさん覚えていますか？

深呼吸の効果

- | | |
|---------------|------------|
| 1. リラックス効果 | 2. 血行促進 |
| 3. 呼吸機能の維持・向上 | 4. 免疫力アップ |
| 5. 消化器系の活性化 | 6. 認知機能の維持 |

深呼吸のやり方

※深呼吸は、寝て行っても座って行っても問題ありません※

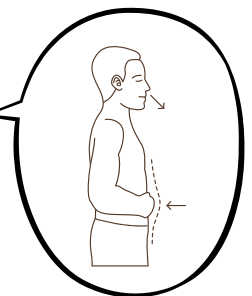
【準備】姿勢を整えましょう

- ・ 座って行う場合：足をしっかり床につけ、お腹に手を当てます。
- ・ 寝て行う場合：楽な姿勢で仰向けになり、お腹に手を当てます。



【方法】目をつぶって呼吸していきます

1. 体の中の空気をしっかり吐き出します。
2. 鼻から息を吸い、お腹を軽く押しながら口からゆっくり吐きます。
3. 吸う時間は約4秒、吐く時間は5～8秒を目安にしましょう。



【注意点】

- ・ 苦しいと感じたら、無理をしないようにしましょう。
- ・ 呼吸器系の疾患がある方は、秒数にこだわらず「しっかり吐く」ことを意識して行ってください。

短時間でできるので、毎日の習慣として取り入れてみましょう！