



5月 さくらら診報

令和2年5月1日発行 第196号

ミレニアム桜台入所にてささやかではありますが、お花見会を行いました。
時期的に桜満開の中、外に出られない状況に少しでも利用者の方々に春の季節を味わって頂きながら季節の歌を歌いました。



手作りの桜の木を眺めている御利用者様の笑顔に私達も癒されました。来年は本物の桜の木でお花見が出来ると良いですね。



入所職員 青キング



こんな時こそ体を動かしましょう

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言を受けて、家で過ごすことが多くなりました。でも、ただ家でじっとしては体力が落ちてしまいます。そこで、家の中でもできる簡単な体操を3つご紹介します。どうぞ、椅子やベッドに座って行ってください。

- ① 背伸びの運動です。両手を組んで、その手を天井に向けて上半身を伸ばしましょう。伸びるところまで伸ばしたらその姿勢をキープして10秒数えます。10まで数えたらゆっくりと腕を下ろします。
- ② 足首の運動です。両足をそろえてつま先を上げます。10回繰り返しましょう。次に、両足をそろえてかかとを上げます。これも10回繰り返しましょう。ポイントは急がずにゆっくりと行うことです。
- ③ 立ち座りの運動です。立ったり座ったりを繰り返します。ゆっくりと10回繰り返しましょう。

いかがですか？これだけでも血の巡りが良くなり、体が温まってくると思います。体に痛みがある方は無理のない範囲で行ってください。体調を整えて皆で頑張っ乗り越えましょう。新型コロナウイルスの一刻も早い終息を心から祈っています。

ミレニアム桜台作業療法士 土門博子

阿部クリニック令和2年5月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	金	中村	泰井	中村	16	土	飯島		
2	土	飯島			17	日			
3	日				18	月	中村	須藤	須藤
4	月				19	火	小島	高橋	中村
5	火				20	水	中村	須藤	中村
6	水				21	木	須藤	吉田	飯島
7	木	須藤	吉田	飯島	22	金	中村	泰井	中村
8	金	中村	泰井	中村	23	土	中村		
9	土	中村			24	日			
10	日				25	月	中村	須藤	須藤
11	月	中村	須藤	須藤	26	火	小島	高橋	中村
12	火	小島	高橋	中村	27	水	中村	須藤	中村
13	水	中村	須藤	中村	28	木	須藤	吉田	飯島
14	木	須藤	吉田	飯島	29	金	中村	泰井	中村
15	金	中村	泰井	中村	30	土	飯島	須藤	
					31	日			

* 整形外科（金）午前

* 漢方外来（火）午前

* 皮膚科（木）午前

* 胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

* 訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員