

健・康・体・操



脳トレリズム体操 ♪

外を歩くことが気持ちの良い季節になってきました。季節を感じながら、景色を眺めながらのウォーキングは気持ちも良いですね。今回は、雨の日や、お家で椅子に座っても出来るリズム体操です。歩いている時に取り入れてみるのも良いですし、音楽に合わせて行うことも出来るので、好きな歌を歌いながら行うのも良いですね。手遊び気分で楽しく行ってみてください♪



動画で健康体操を
ご覧いただけます。



Step 1
胸の前で手をクロス



Step 2
手を開いて肩へ



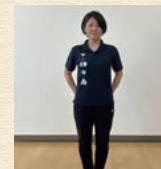
Step 3
両手を上に上げる



Step 4
手をたたく

♪ 手の動きだけで始めて、慣れてきたらリズムに合わせて足踏みしたり、足の動きを変えたりしても面白いです。 ♪

手の動きを変えてみたり、2つを合わせてみたりアレンジして行ってみてください♪



2セット目はStep3の時に手をお尻に変えて试试看みましょう♪

病院コラム 医療の現場から

自宅での療養・介護をサポートします

諏訪中央病院 訪問看護ステーションいろは



私たちの訪問看護ステーションは、病気やけが、または高齢による不安を抱えていても、地域の皆さまがご自宅で安心して過ごせるように、心を込めてサポートしております。私たち看護師が皆さまのご自宅にお伺いし、優しく丁寧にケアを行います。どんな小さなことでも、安心してご相談ください。訪問看護師は、ただの看護ではなく、「あなたに寄り添う」存在でありたいと考えています。一人ひとりの状況や気持ちに寄り添い、できるだけ快適に、そして自立した生活が送れるようにサポートいたします。

医師との連携

安心してお過ごしいただけるように、あなたのかかりつけの医師と密に連携を取りながら、常に専門的な最善のケアを行っています。医師の指示のもとに、必要な治療やケアを提供し、日々の健康管理や病状の変化をしっかりと把握してサポートいたします。

利用方法

訪問看護の利用を希望される場合には、まずはかかりつけの医師にご相談ください。健康保険が適用される場合もあり、費用についてはご相談に応じますので、安心してお尋ねください。私たちは地域の一員として、皆さまが笑顔で暮らせるよう全力でサポートいたします。困ったときや不安なことがあれば、どうぞお気軽にお声かけください。どんな時でも、あなたのそばで支えます。

