

呼吸リハビリ

SPO2（血液中の酸素飽和度）の正常値は97%以上、90%を下回ると呼吸不全の目安の一つとなります。

体内に取り込まれた酸素は血液により体内の細胞に届けられます。酸素が不足すると頭がボーとする、体が思う様に動かないなどの不具合が起きます。



リハビリでは呼吸不全を伴う疾患の方に対して胸郭の可動性や肋間筋の柔軟性を高め、肩周囲や背筋のストレッチを行っています。また腹式呼吸や口すぼめ呼吸の指導も行っています。

肺の機能は40代から急激に劣化すると言われています。肺に疾患のない方も、運動と呼吸を意識的に行うことで元気な毎日に繋げましょう。

💡 呼吸をする時は、まず息を吐くことを意識しましょう！

理学療法士 柴崎 庵袋



平成の森 たより

春の水彩画



水彩絵の具の濃淡を意識し、奥行きのある春らしい柔らかな作品が完成しました。

紙芝居制作



文化展に向けて作成中です。

今回は表紙が完成しました。



1ページ目制作中です。



編集後記

爽やかな葉の香りがする季節になりました。送迎車から見える新緑、田んぼの景色を楽しみましょう。
高橋

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
	皐月		カラオケ		
					憲法記念日
立夏 5	6	7	8	9	10
こどもの日	振替休日				
創作書道					
12	13	生け花 14	15	16	17
					
創作書道					
19	生け花 20	小満 21	22	23	24
紙芝居制作	 ヨガ教室	紙芝居制作 2ページ目			
生け花		ダンス教室			
26	27	28	29	30	31
カラオケ					
	生け花				