



リハビリ園芸係りが患者様と一緒に  
お花と夏野菜の種と苗を植えました。

今回、久しぶりに園芸担当に復帰しました「平岡」です。

種植えや苗植えなど、  
患者様と一緒に一生懸命作業を行いました。  
普段座ってばかりの方が積極的に  
**立ち上がって作業する場面**や、  
普段のリハビリに消極的な方が  
「私は出来ない」と言いながらも  
**楽しそうに苗を植える**など  
色々な患者様の様子が見れました。

また、以前はナスやトウモロコシなど  
思ったように育てることが出来なかったのですが、  
今回は**土作りからこだわりぬいた**ので、  
ぜひ、成功させたいと思っています。

5/8に植えた  
ヒマワリが  
一番に芽が  
出ました！！



今年の園芸係です。  
みんなの楽しめる場所に  
していきます。



# コロナ太り たいさく

コロナウイルスの影響で外出を自粛し  
お家で過ごす時間が増えました。



リハビリ室では「コロナ太り」を解消する姿を  
多く見かけるようになりました！！

## ～縄跳び～

有酸素運動と筋トレを同時に行える  
優れたトレーニングです。

こうしていると  
太りますよ！！

脂肪燃焼効果を高めるには  
筋トレから有酸素運動を行った方がいいと  
最近では言われています。



まずは1分！！  
目標2分

腰に痛みが  
ある方は、  
膝を曲げて  
行なうなど  
痛みのない  
範囲で  
行ってみて  
ください



足を上げ下げ  
してます！！

## ～腹筋～

体幹筋の一つであらゆる動作の  
**パワーの源**です。  
また、大切な**内臓を守り**身体を支える  
大切な筋肉です。



# おてあそび 作品紹介

4月の作品は「花見」です。  
コロナウイルスの影響で  
せっかくの花見が  
お流れになったので、  
リハビリ室にてみんなに  
**元気になってもらいたい**なと思い  
作成に着手しました。  
患者様の中では色を塗る人、  
花びらを切り取る人、花紙で花を作る人、  
新聞を丸めて枝を作る人、貼りえをする人、  
皆様集中して一生懸命作られていました。



撮影：杉原



5月の作品は次回ご紹介します