



通所リハビリテーション のぞみ通信



2026

3

VOL.16

NEWS

徐々に暖かくなってきました

今年も徐々に暖かくなってきました。中々寒くてお散歩が出来ませんでしたが、やっとお散歩できる良い気候になってきましたね。皆さん久しぶりのお散歩でとてもいい笑顔が見られました。



REHA

こんにちは理学療法士の江口です。
皆さんは椅子などに座っている時などに貧乏ゆすりをしていませんか？
小さい頃はみっともないと、怒られてましたね。
その貧乏ゆすりですが、いいこともあるんです。
それは、血液の滞りの改善です。座りっぱなしだと足の血管に塊ができ血栓となります。よく聞くエコノミークラス症候群ですね。その症状を防止する効果が見られます。また、冷え性の改善、ストレスの緩和などの効果もあります。実はいいことがいっぱいある貧乏ゆすり、周囲の迷惑にならない程度に、貧乏ゆすりをして健康になりましょう。

MONTHLY



栄養課

主任 管理栄養士
黒木さん→

[ひとことコメント]

ふろふき大根は江戸時代後期から屋台、家庭で親しまれている料理です。だしの染みた大根と味噌だれは相性バッチリです。



NOTICE

ご利用曜日の空き状況について

月	火	水	木	金	土
△	△	○	□	△	△

◎…十分にあり ○…空きあり △…空きわずか □…要相談

今月の空き状況は現時点で左記のようになっております。
最新の状況につきましてはお電話にてご確認くださいませ✿

ご連絡先はこちら！

介護老人保健施設のぞみ

ホームページ：[のぞみ くまもと](#) でご検索ください✨

所在地：熊本市中央区本荘3丁目7-18

電話番号：096-371-3399 (担当：坂田)

