

# さくらんぼ通信 7月号

令和5年7月1日発行

いよいよ梅雨明けも近づき夏本番も迫っています。  
皆さまお身体の調子はいかがでしょう。  
水分補給も忘れずに夏に備えましょう。



## 注目! 理学療法士オススメの膝痛対策

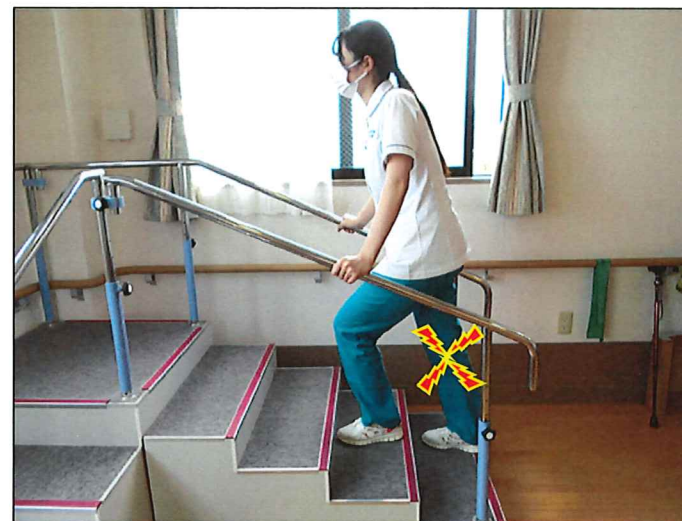
立つときは身体を前に倒して立ち上がります。



がに股で立つと膝の内側への負担がかかります。

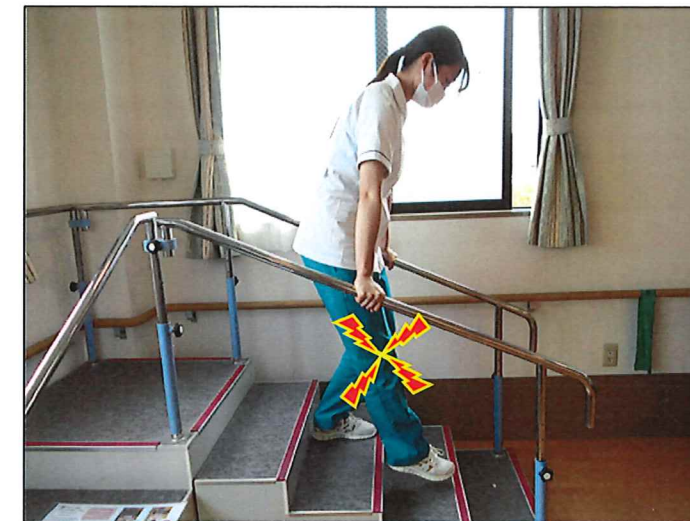


階段を昇る動作



痛くない脚から昇る

階段を下りる動作



痛い脚から下りる

左膝が痛い場合の杖の使い方



杖を右手に持つ



杖を左手に持つ

膝の痛みがある方の基本的な注意点を挙げました。  
杖の持ち手の変更はリハビリにご相談ください  
気を付けるだけで痛みの軽減が行える場合があります。  
一度是非お試しください。

発行者 さくらデイケアセンター

TEL 0574-28-6377

FAX 0574-28-6383

医療法人 清風会 林クリニック

理事長 林 宏史

