

みんなちがって、みんないい

訪問看護リハビリステーション



「決めた事は、変わってもいい」

こんにちは！ 管理者 藤崎（看護師）です。
前回は、自分のことを自分で決める＝意思決定
について少しお話させていただきました。
今回は、その続きです。

何か行動に移された方はいらっしゃいますか？

少し、考えてみた方がいてくださると嬉しいです！（^^）

「そうは言ってもね。」が大半の方々とも思っています。こう話している私自身がその一人です…
そうなんです。そんなに簡単に実行に移せなくて、当たり前。決めることが出来なくて、当たり前。
木のおうちのモットーにもなっていますが、思いや考えはみんなちがって、みんないいです。

そして、思いや考えは、時間・場所・環境などで、刻々と変化していきます。

変化しても、しなくても、また戻ってきても、みんないいのです。

その時その時の、思いや考えを言葉にしてみませんか？

きっと、あなたの今のところの思いや考えを、聞きたい人は、傍にいますよ。

まずは、ささやいてみませんか？（^^）



【ストレッチング】

今月号はストレッチの基本について紹介させていただきます。ストレッチはすごく大切なんですよー！！
たくさんの効果があります。そして、ストレッチを行う際に気をつけてほしいポイントもあるので、参考にして
みてくださいね！！

【効果】

- ①身体が柔らかくなる
- ②血液循環の改善
- ③リラクゼーション
- ④怪我予防

など…

【ポイント】

- ・20～30秒程度ゆっくりと行う
- ・リラックスした状態、環境を作る(音楽を聴くなど)
- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛くなるまでは伸ばさない

