

リハビリデイサービス なめがわ <https://www.kokoro.or.jp/rihabiliday/>

リハビリデイサービス なめがわ



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL:0493-81-3505 / FAX:0493-81-3529



地域の元気づくりの拠点として

管理者 戸坂 心

いつもリハビリデイサービスなめがわ(以下、リハデイ)をご利用いただきありがとうございます。私がリハデイに来てから半年が経ちましたが、「まだ半年？」というのが率直な感想です。これは、利用者様や家族様とお話させていただく機会も多く、懇意にさせていただいているおかげで、日の浅さを感じずにいられているためだと思います。もう一つの要因としては、私よりも日の浅い方が多くいらっしゃる事が考えられます。10月で開設2周年を迎えたリハデイですが、現在93名の利用者様がいて、およそ3分の1にあたる30名の方がこの半年の内に利用開始された方です。これは本当にありがたいことであり、多くの方に選んでいただける事業所になれたのだと誇らしくもあります。

一方で、それだけ多くの方が心身の衰えや痛みなどの不調を感じておられ、リハビリを求めているということの表れとも受け取れます。データで見ると、平均寿命が伸び、2021年には男性81.4歳、女性87.5歳となりました。しかし、健康寿命(健康上の問題で制限されることなく生活できる期間)との差は依然大きく、男性で8.7年、女性で12.1年もの期間を、何かしらの制限を受けて生活しなくてはならないというのが現状です。

リハデイの役割は、その中でも特に、生活に支障が出始めた方々の生活を元に近づける事と自負しています。生活の中に違和感を感じた時点でリハビリに取り組んでいただけると、元の状態に戻しやすく、不要な薬や手術を増やさないことにも繋がります。利用者様も熱心に取り組まれており、結果として介護度は軽くなり、要介護の方が要支援になることも増えています。

また、そもそも生活に支障をきたさないことが一番良いことであり、私は嵐山町の介護予防事業にも関わらせていただいています。地域の皆様が元気でいられるよう、健康を保ち、何かしらの支障が出ても悪化を防いだり、可能な限り元の生活に戻れるよう、お手伝いさせていただければ幸いです。リハデイが、地域の元気づくりの拠点としての役割を担えるよう、職員一同今後とも励んで参ります。



【心と体を整える】

前号でご紹介した「もも裏伸ばし」のストレッチ、皆さん試して頂けたでしょうか？ストレッチは継続することで効果が得られ、良い状態を保つことができます。そのため、リハデイでは、毎回冒頭に必ず準備体操として取り入れています。ご自宅でも是非、毎日の習慣として取り入れてみて下さい。

今回は、季節の変わり目で肩がこりやすい方も多いと思いますので、肩周りの体操をご紹介します。場所を選ばずできるので、家事や仕事の合間などに是非お試しください。

◆肩のリラクゼーション

- 効果 : 肩こり軽減。姿勢改善。腕の上がりの改善。
- 動き : ①腕は楽にし、2秒肩をすくめた後、脱力。4回繰り返す。
②腕は楽にし、2秒肩甲骨を背中に引き寄せた後、脱力。4回繰り返す。
- ポイント : 肩甲骨の動きを意識。
2秒力を入れている間は息を吸い、脱力とともに息を吐くと効果的。
首・肩が凝った時など、毎日チョコッとでもやってみましょう♪

肩こりをあえて
こわばらせる感じで。



① 肩すくめ

背中に谷間を
つくる様に。



② 肩甲骨引き寄せ

編集後記



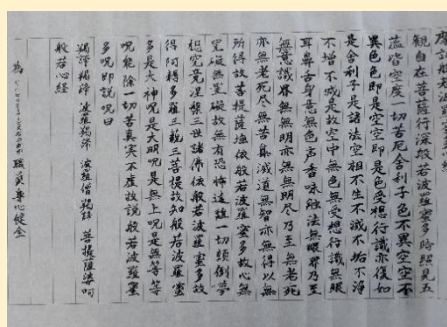
〇〇の秋！

※利用者様の掲載許可を
いただいています。

暑さも落ち着き、活動しやすい季節となりました。皆さんはこの秋に何をして過ごされますか？私は恒例の嵐山町の介護予防教室が10月に始まるので、地域の方々との交流を楽しめます♪利用者様のお一人は、身体が元気になり畑仕事が出来ようになったため、冬に向けたリハデイの畑の整備をしに、奥様同伴でボランティア（自称、自主リハビリ）へ来ていただきました！また、他の利用者様は、リハデイのために般若心経を書いてくださいました。じきに寒い季節が来てしまうので、思い立ったが吉日。今こそ何かを始めてみましょう！！



ご協力ありがと
ございました！
冬野菜が楽し
み
です。



秋の夜長に書
をしたためると
いうのも、風流
です。

編集担当：戸坂