



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



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



ホップ！ステップ！！ジャンプ！！！！



管理者(年男) 戸坂 心

新年明けましておめでとうございます。皆様、どのようなお正月を過ごされたでしょうか。コロナ禍となり早3年。未だに感染の終息は見えませんが、社会を見ていると、徐々に以前に近い形へと戻りつつある様に感じます。私も、この正月は3年ぶりに家族を連れて祖母の家へ泊まりに行き、親戚で集まることができました。まだまだ感染対策を続けていく必要はありますが、ウィズ・コロナの考え方で、今後も生活に弾みをつけ、楽しみの多い一年にしたいと思います。

さて、昨年始時点で63名だったリハデイの利用者様の数は、お陰様で、年末時点で100名を超えました。毎日の利用者様数も満員となっており、利用していただいている皆様には心より感謝申し上げます。一方で、変わらず利用希望や相談のお声を頂戴しており、ありがたいと同時に、すぐにお受けできない申し訳無さを痛感しております。私どもとしては、この状況に対処すべく、職員の増員に向けて動いているところです。介護保険制度では、職員数によって受け入れ可能な利用者様の数が決まっているからです。職員が増えることはサービスの質の向上にも繋がりますので、より多くの方により良いサービスを提供できる次のステップまで、もうしばらくお時間をいただきたいと思います。

常々お伝えしている通り、やりたいことや行きたい場所、理想の生活を叶えるには、心身の健康が不可欠です。冒頭でウィズ・コロナに触れましたが、社会や生活が徐々に活性化していく中で、自身の身体が足かせにならないよう、リハデイにサポートさせていただければ幸いです。今年は卯年。皆様にとって飛躍の年となることをお祈り致します。

職員一同、本年もよろしくお願い申し上げます。



【心と体を整える】

冬の寒さに加え、年末年始の忙しさで腰の痛みを感じる方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は、これだけやっていたら腰痛の予防や軽減が期待できるという、その名も『これだけ体操』を紹介します。特に後ろ曲げに関しては、立って行う方法が一般的ですが、ここでは安全に腰かけたままできる方法をお伝えします。1日1回ずつでもやっている人の方が腰痛発生率は下がるとの研究結果が出ていますので、是非お試しください！

◆これだけ体操(腰痛体操)

- 効果 : 腰痛の軽減、予防。
- 動き : 【前曲げ】身体を二つ折りにし、腹や胸をももに預けて脱力。8秒そのまま。
【後曲げ】両手をお尻の後ろに着く。肩が手の上に乗るように体重移動し、軽く腰が反ったところで8秒キープ。
- ポイント : **痛みの出ない範囲**で行いましょう。
脱力が大切です。

腹がももにつかない場合は、腕を組んで挟んでもOK。



腰は動かさず
手に体重が乗るように。

編集後記



リハデイ名物 壁画アート

※利用者様の掲載許可をいただいています。

リハデイでは、季節ごとの趣に合わせ、リハビリ室の壁を大きな制作物で飾っています。職員が考えた構想に沿って、利用者様方にパーツを作ってもらい、それを組み合わせることで一つの作品となるように工夫しています。作業活動は、手先の運動や頭の体操になりますが、皆で楽しみ、完成した達成感を共有することこそが、一番の収穫と考えています。来所の際には、ぜひご覧ください♪



【10月】
紙を丸めた柿。
翌月には干し柿
にしました。



【12月】お花紙の
クリスマスツリー。



【5月】ショウブとアジサイ。右の写真は、運動の合間での作業風景。



編集担当：戸坂