



リハビリデイサービスなめがわ HP <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



## 心を動かす

管理者 戸坂 心

記録的な猛暑続きの長い夏もようやく落ち着きを見せ、秋の気配に行楽へ誘い出される時期となりました。お陰様でリハデイは今月で4年目を迎えました。日頃よりご利用いただき誠にありがとうございます。

この夏、リハデイでは夏祭り週間というイベントを開催しました。コロナ禍に開設した事業所であるため、今まで目立った行事を避けてきた経緯もありますが、3年目にして初の行事となりました。職員から多くのアイデアが出ましたが、リハデイを利用いただいている方々の主目的はあくまでリハビリであるため、それを損なわない範囲でできることとした結果、できる限り「お祭りの雰囲気を感じていただく」形の企画でまとめました。8月21～25日の1週間は事業所内を提灯などで飾り付け、BGMは盆踊りの曲にしました。当日、利用者様の反応はどうかとドキドキしていましたが、事業所内の様子の違いに気付かれると、「あー、お祭りだ！」「暑さが飛んじゃうね！」といった喜びの声を聴くことができました。また、時間の都合で午後限定とはなりましたが、職員が衣装に着替えて登場したり、体操の代わりに盆踊り、太鼓の演奏といった演出を行いました。その度に、笑顔や活気が溢れてくる様を見て、夏祭りを企画して良かったと感ずることができました。

日頃お伝えしているように、リハビリをする目的は単に力をつける事ではなく、それにより暮らしの中でできる事を増やしたり、活動範囲を広げたりすることです。トレーニングをすること自体を楽しんでいる人はあまりいないかと思いますが、「畑が痛みなくできるようになる」「久々に同窓会に行く」等のやりたいことを考えると、気持ちが前向きになると思います。今回の夏祭りで、盆踊りの曲を聞くと自然と口ずさみ、麻痺のある方でも片手で踊っている場面を見かけました。日本作業療法士協会の言葉に「心が動けば体も動く」というものがあります、まさにこのことだと感じました。今後も皆様の心を動かせるように、日々の関りと、季節の行事を大切に参ります。



## 【心と体を整える】

秋の気候は良いものですが、季節の変わり目には首や頭の不調を訴える方も少なくありません。そこで、今回は首の体操をご紹介します。血液は首の血管を通して脳へと運ばれるため、筋肉をほぐし血流を促すことで頭をすっきりさせてくれます。また、首と肩の筋肉は繋がっているため、肩こりの予防・改善も期待できます。

秋の夜長にストレッチをして、整った心と体で良い眠りに就けるといいですね。

### ◆首のストレッチ

○効果 : 頭痛軽減。肩こり予防・改善。

○動き

①前後(へそを見る⇒天井を見上げる) ※前 10 秒⇒中間⇒後 10 秒 ×2

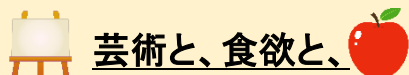


②左右(首をかしげる) ※右 10 秒⇒中間⇒左 10 秒 ×2



○ポイント : 首はゆっくり動かし、一度中間に戻してから反対へ動かす。  
肩が動かない範囲で動かし、頭の重さで筋肉を伸ばす。

### 編集後記



秋と言えば食欲の秋。昨年秋の壁画アートでは、皆様のご協力で個性豊かな柿が実りました。そして今年りんごが豊作です！丸い台紙にちぎったお花紙を貼っていき、へたを付けると完成。ちぎる大きさや貼り重ねる加減で濃淡が付き、それぞれに違った仕上がりとなります。眺めていると、お腹が空いてきちゃいますね。



編集担当: 戸坂