



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



好きこそものの上手なれ

管理者 戸坂 心

明けましておめでとうございます。昨年まではコロナが話題の中心でしたが、気付けばインフルエンザが猛威を振るうようになり、人類と感染症の戦いに終わりはないのだなと感じさせられます。しかし、私たちの生活は確実にコロナ以前の活気を取り戻しつつあるため、健康を保ってやりたい事をするためにも、感染対策は続けていかななくてはならないと思います。皆様にも、引き続きご協力をお願い致します。

そんな「やりたい事」についての嬉しいお話がありました。昨年4月からご利用になっている利用者様がいらっしゃいます。押し花教室の先生をされていましたが、脳梗塞によって手足が不自由になってしまいました。大変な努力家で大きく回復はされたものの、手の細かい動きが困難で、大好きな押し花には手が出せないでいました。しかし、9月にリハデイの秋桜を見て「とても良い色だから貰える？」と言われたため、「これを押し花にして持ってきてくれるなら！」と依頼したところ、承諾して下さい、翌10月にはとても素敵な作品を持って来て下さいました。

本人としては出来栄が良いとは仰っていませんでしたが、私たちからすると本人の努力が実った超大作です。ここから「もっとちゃんとしたものを…」と意欲も湧いたようで、密かに次回作を期待しているところです。



若い頃や病気の前と同じに何かをすることは難しいものです。それでも、やらなくなったらできなくなってしまうため、大切なのは「出来なくても努力を続ける事」だと思います。やりたくない事であれば当然そんな気も起きませんが、「大好きな事」「やりたい事」だからこそ、繰り返し続けることが重要であり、まさしくリハビリとなるわけです。リハデイでも、運動の合間での制作活動に針仕事などを取り入れ、「糸が通らなくなったから…」などの理由で、やりたいけれど遠ざかっていた手芸に触れる機会を作っています。初心に立ち返り、好きだからこそ続けて、少しずつ上達していく楽しみを感じられる様に支援させていただきます。

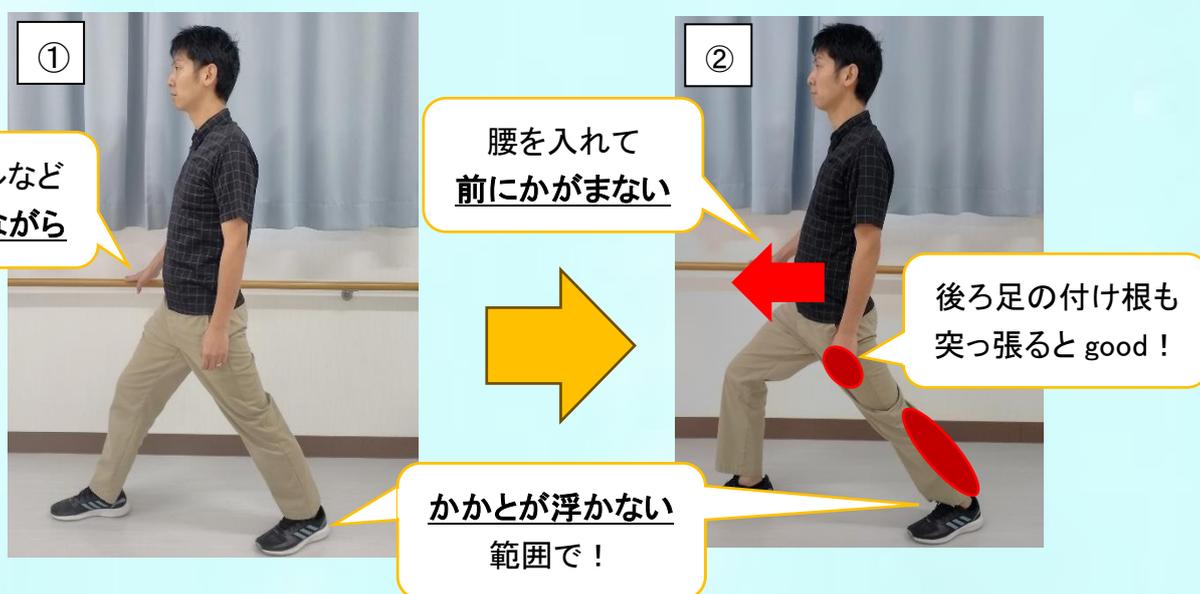


【心と体を整える】

寒い時期になるとよく「夜中に足をつった！」と聞くようになります。暗い夜に痛みで目が覚めるというのは辛いものです。足をつる要因には、①水分不足、②足の疲労、③足の冷え、④睡眠中といった要素が挙げられます。冬は特に水分摂取が疎かになりがちなので、注意しましょう。また、筋肉の疲労にはストレッチが効果的です。今回はいわゆる「こむら返り」を予防するためのストレッチをお伝えします。毎日の生活に取り入れてみてください♪

◆アキレス腱伸ばし

- 効果 : こむら返りの予防。つまずき防止。歩幅拡大。
- 動き : ① 足を前後に大きく開く。
② 前足に体重を乗せて曲げていき、後ろ足のふくらはぎの伸びを感じる。
③ 1分伸ばしたら、足を反対にして行う。



- ポイント : ・ 終始 かかとは床に着いたまま。
・ 弾みは付けないで、じわあつと伸ばす。
・ ふくらはぎの伸びを感じづらい時は、腰を落とすように左膝も軽く曲げてみる。

編集後記



新入職員紹介



昨年11月に、看護師の斎藤美奈子さんが入職しました。他の職員同様、明るく元気一杯で、すっかりリハデイに馴染んでいます。また、急性期から緩和ケア(看取り)まで幅広く経験されており、リハデイの医療的側面が大幅にパワーアップしました！今後、体調面で気になる部分などありましたら、ぜひご相談下さい。

今年も皆様の元気な生活を応援するために、職員一同励んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。



小林 池田 戸坂 斎藤 木村 鈴木

編集担当：戸坂