



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



「にじいろサロン」はじめます

管理者 とさか ころ

四季織りなす日本と言われますが、近年心地よい季節はわずかで、今年も厳しい暑さが予想されています。高齢になるにつれて体温調節機能が低下し、暑さを感じにくくなるため、適切な冷房を心掛けてください。また、一度に大量の水分を取ることは難しいです。一口ずつで構いませんので少量頻回な水分補給を心掛けましょう。さて、来る7月9日(火)、リハデイのある「なめがわ地域 福祉支援センター」の2階で「にじいろサロン」を開催します。当日は、体操をしたり、健康や地域の集まりなどに関する情報を発信します。これは地域貢献の一環であり、介護保険などとは関係の無い活動です。そのため、年齢も、性別も、お住まいも関係無く、どなたでも無料でご参加いただけます。ただし送迎もエレベータも無いため、ご自身で階段にてお越しいただく事をご容赦ください。

この活動の目的は、地域に暮らす方々が自分らしい暮らしを続けていくきっかけとなる事です。日頃から広報誌などを通じてお伝えしていますが、運動も脳トレも、それ自体を上達するために行う人は少ないと思います。今の暮らしを続けたり、行きたい場所に行く、やりたいことを再開するために、日々リハビリに励んでいるはずですが、しかし、介護保険が無いとデイの利用はできませんし、できることなら介護保険を必要としないで済むように予防できることが一番です。また、認知症に対するオレンジカフェなどはあっても、「決まった色の無い」専門職のいる場というものはなかなかありません。だからこそ、元気な人も、そうでない人も、各々が抱く色とりどりの「にじいろ」の希望を叶えるため、その「架け橋」となる場所が作れたらと考えました。

なめがわ地域 福祉支援センターには、リハデイの他にケアマネジャーや障害福祉の相談員も在籍しており、健康・介護・障害に関する相談があれば専門の職員に橋渡しすることも可能です。「今はまだ大丈夫。」と思っている方でも、いざという時に相談できる先がわかっていると慌てずに済みます。今後、毎月第2火曜日の定期開催となりますが、都合のつく日だけでも構いませんし、出入り自由で予約も不要ですので、気軽にお立ち寄りいただくと幸いです。ご自身はもちろん、周りの気になる方へお声がけいただき、多くの方とお会いできるのを楽しみにしています。



どなたでも
参加無料
毎月
予約不要

第2火曜 14:00~15:00

なめがわ地域福祉支援センター
2階 多目的ルーム
滑川町羽尾1041-7 (旧寿司処神田)

7/9, 8/13, 9/10, 10/8, 11/12,
12/10, R7. 1/14, 2/11, 3/11

いつまでも自分らしく暮らしていくために
みんなで身体を動かして、楽しくお話しする
にじいろの未来への架け橋となる場所です

生活に役立つ情報がいっぱい！

- 1 専門職による健康体操
- 2 暮らし・健康の情報発信
- 3 健康・介護・福祉の相談

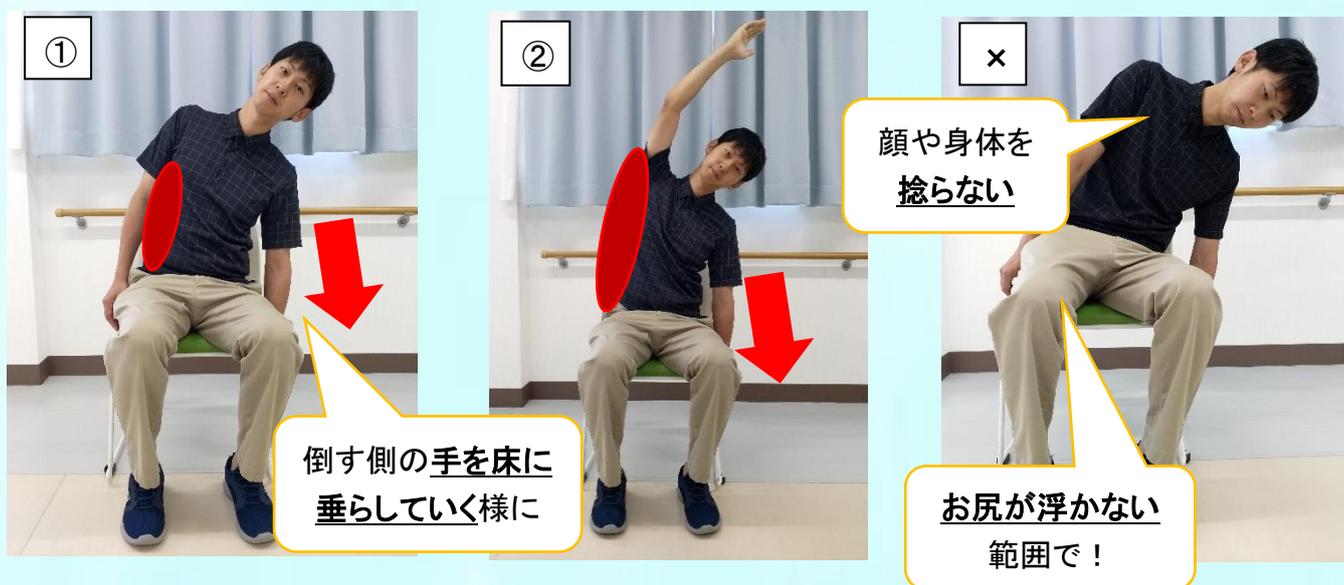
主催：医療法人昭友会なめがわ地域福祉支援センター
お問い合わせ：0493-81-3505 (担当：戸坂)
後援：滑川町、嵐山町 (五十音順)

【心と体を整える】

暑さだけでも体調を崩しやすいですが、意外と気をつけなくてはならないのが冷房の効いた部屋との寒暖差です。涼しい環境と暑い環境を頻回に出入りすることで自律神経が乱れ、体調不良をきたす恐れがあります。26～28℃で「暑くない」設定を心がけるとともに、自律神経のストレッチはいかがでしょう？自律神経は脊髄でも胸周りから出ており、ここを動かすことで調整しやすくなると言われています。また、わき腹の硬さは腕の上がりを悪くする要因にもなるため、五十肩の予防・改善にも繋がります。

◆わき腹伸ばし

- 効果 : 肩の上がりの改善。姿勢改善。自律神経の調整。
- 準備 : 気をつけの姿勢(背もたれを使わない)。①②どちらかを選びます。
- 動き : ① 身体を捻らず、わき腹が突っ張る程度まで真横にかしげる。
② ！腕がまっすぐに上がる方限定！ 片腕を真上に上げ、反対側へかしげる。
わき腹がつっぱった位置で10秒。ゆっくり戻した後に反対も。交互に2回ずつ。



- ポイント : ・ 終始 お尻(坐骨)は座面に着いたまま。
・ 弾みは付けないで、わき腹をじわあっと伸ばす。
・ いっぱい曲げるのではなく、各々の突っ張りを感じるところまで。

編集後記



星に願いを

もうすぐ七夕です。利用者様にご協力いただき、リハデイにも七夕飾りを飾ることができました。小川七夕まつりの様にはいきませんが、とても華やかな吹き流しが並び、壁一面には皆さんにお書きいただいた短冊が飾られています。「歩きが良くなりますように」、「病気が治りますように」、「もっときれいになりますように」、俳句をしたためて下さる方々も。それぞれの思いが詰まった願い事が叶うといいですね☆



編集担当：とさか