



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



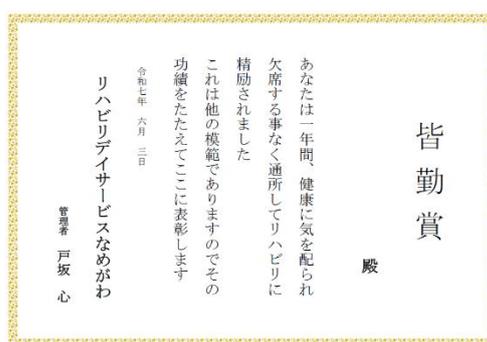
継続は力なり

管理者 とさか ころ

いよいよ夏となりましたが、5月から真夏日になったかと思えば翌週は肌寒い日が続いたり、寒暖差の激しい日々が続きました。それでも、毎年の事ながら今年も暑い夏になると言われていますので、熱中症をはじめ、体調を崩さないよう気をつけてお過ごしいただきたいと思います。

当事業所では、昨年6月より皆勤賞制度を設けており、3ヵ月(季節)を1期として、その間にお休みの無かった方の名前を掲示しています。期を跨いで皆勤された方々もいらっしゃり、その中でも1年間一度も休まずに通われた方に対しては個別に表彰状を作成し、皆様の前で表彰させていただきました。記念すべき第1号としては7名の方が受賞され、中には週2回利用での受賞者もいらっしゃいました。本当におめでとうございます。どんなことでも1年間休まずに続けられたということは誇るべきことであると思います。さらに嬉しいことに、とある受賞者の方はこんな話をしてくださいました。「ずっと腰から足にかけて痛く、『今日は行けないかも。』と思いながらなんとか通っていたが、気付いたら皆勤で驚いた。確かに、以前のような痛みではなく最近は安定している。」とのこと。日頃から、「リハデイに通う事だけを目的にせず、その先のやりたい事を叶えるために利用しましょう。」とお伝えしていますが、まずは習慣的に通って運動しなくては、リハビリの効果も薄いと思います。ですから、体調を整え、可能な限り休まず通えることを最初の目標とする事は意味のあることだと実感しました。そして、それがさらに体調を整える好循環へと繋がり、最終的にはそれぞれの目標達成へと続いていきます。

しっかり運動する、脳トレに夢中になる、お話を楽しむ。理由は様々で良いと思います。皆様に休まず通所していただき、大勢の方に皆勤賞をお渡しできることを楽しみにしています。



【心と体を整える】

リハビリデイサービスなめがわでは、マシントレーニングを効果的に行える様、まず始めにストレッチを中心とした体操を行なっています。これにより、各関節や筋肉の動きが良くなり、運動の効果を増幅させることができます。日常生活でも同じことが言え、日々のストレッチにより、姿勢や動きの改善や、痛みの予防・軽減、自律神経を整える効果などが期待できます。

これまで、実際に準備体操で実施している体操の中から、ご自宅でも行えるように少しずつご紹介してきました。3年かけて一通りの内容がお伝え出来たので、いったん最初に戻ります。すでに取り組んでくださっている方もいらっしゃると思いますが、まだの方はこれから始めるきっかけにして下さい♪

◇ もも裏伸ばし

○効果：膝・腰痛の予防・軽減。姿勢改善。

○準備：①椅子に浅く腰かける。②片膝を伸ばしてかかとを床につける。③伸ばした足の付け根に両手を重ねる。

○動き：前を向いて背中を伸ばしたまま、へそを手に近いように近づける様に身を乗り出した姿勢で30秒保つ。反対足でも同様に行う。



【準備】



【動き】

膝や腰は伸びたまま！

もも裏が伸びていればOK！はずみは付けず、筋肉の伸びを感じ続ける。

編集後記

本格派にバージョンアップ！

リハデイでは、脳トレと手先のリハビリ、そして楽しみを兼ねて多くの壁画作品を作っており、その様子は広報誌でも度々ご紹介させていただいています。昨年は平面で七夕飾りを作りましたが、どうせなら本物をとる思いがあり、今年は念願叶って竹かごを使った本場さながらの立体の飾りが完成しました！

ご存じの方も多いと思いますが、近場では小川町の七夕まつりが有名であり、今年は第77回という七夕記念とも言えそうな節目の年です。7月26、27日がお祭りですので、ご家族、ご友人と一緒に、ぜひ会場へ足を運んでみていただければと思います♪



(左) 昨年作った平面の飾り。

(右) 今年の立体飾り。「リハデイ」の文字と、法人マーク。



編集担当：とさか