



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



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



リハビリのその先へ

管理者 とさか こころ

年々更新を続ける記録的猛暑も、ようやく落ち着きを見せてきました。しかし、油断しているとあっという間に冬の寒さが近づいてきてしまいます。今では貴重な秋の良い気候を有効活用して、みなさんが思い描く「行きたい場所」「やりたい事」を叶えていただきたいと願います。

そんな暑い夏も、寒い冬も、一年を通してみなさんはリハビリに励まれています。いつもお伝えしているように、大切なのは、身体の動きが良くなった結果、何をしたいか、どのような生活を送りたいかといった『生活目標』です。例えば、「近所の店まで歩いて買い物して帰って来れる」「立ったままズボンを履けるようになる」などです。具体的な生活目標が立てられると、できるようになったかどうかでリハビリの達成度が把握でき、次へのモチベーションとなります。しかし、お話をしても、実際に具体的な生活目標が聞かれる方は半数程度で、ただ「歩きが良くなりたい」などに終始してしまう方が多いというのが現実です。そこで考えたことが「デイサービスの活動が直接外出の動機へと繋がらないだろうか？」ということでした。リハデイの季節ごとの作品を通して外の行事に目が向けば、それが活動へと繋がるかもしれません。そんな思いで始めたのが、前号でお伝えした小川七夕まつりの吹き流し作りでした。そして、この秋の作品は滑川町の文化祭へと出展します。新聞紙を水筆で描いた形にちぎり、大きな絵に貼っていく作品で、リハビリの合間で進めています。中には、自分の水筆を買って自宅で作って下さった方もおられ、さっそく日々の活動が増えたことをとても嬉しく思います。11月1日～3日に滑川町コミュニティセンターにて展示しますので、是非ご家族・ご友人をお誘いの上、ご来場下さい。多くの方の活動のきっかけとなることを期待し、来場の報告を楽しみに待っています。



現在制作中。絵全体の構図が出来上がったので、葉っぱや木の実などを作って徐々に貼っていきます。完成をお楽しみに♪



【心と体を整える】

前号でご紹介した「もも裏伸ばし」のストレッチ、皆さん試して頂けたでしょうか？ストレッチは継続することで効果が得られ、良い状態を保つことができます。そのため、リハデイでは、毎回冒頭に必ず準備体操として取り入れています。ご自宅でも是非、毎日の習慣として取り入れてみて下さい。

今回は、季節の変わり目で肩がこりやすい方も多いと思いますので、肩周りの体操をご紹介します。場所を選ばずできるので、家事や仕事の合間などに是非お試しください。

◇ 肩のリラクゼーション

- 効果 : 肩こり軽減。姿勢改善。腕の上がりの改善。
- 動き : ①腕は楽にし、2秒肩をすくめた後、脱力。4回繰り返す。
②腕は楽にし、2秒肩甲骨を背中に引き寄せた後、脱力。4回繰り返す。
- ポイント : 肩甲骨の動きを意識。
2秒力を入れている間は息を吸い、脱力とともに息を吐くと効果的。
首・肩が凝った時など、毎日チョコッとでもやってみましょう♪

肩こりをあえて
こわばらせる感じで。



① 肩すくめ

背中に谷間を
つくる様に。



② 肩甲骨引き寄せ

編集後記

🍁 おかげさまで 5 周年！ 🍁

今月で、リハデイ開設から 5 周年となりました。現在の利用者様は 115 名となり、これだけ多くの方にご愛顧いただき、本当にありがとうございます。その中で開設当初からご利用いただいている方はごく一部で、ほとんどの方が途中からご利用いただいている方です。かくいう私も途中加入組です。徐々に地域の中でリハデイの名が広まり、その輪が広がっていくことを嬉しく思います。

この 5 年間で、国の介護施策は大きく変わり、それに合わせてリハデイも変化を続けてきました。変化はこれからも続いていきますが、変わらないのは、「利用者様のために良いサービスを提供する」という姿勢です。当然、変化があれば皆様にとってご不便をおかけすることもあります。最終的には皆様にとって良いサービスとして還元できるよう、これからも進化を続けてまいります。今後も皆様の在宅生活が安心して充実したものとなるよう支援に努めて参りますので、ご理解・ご協力ならびに、末永いお付き合いをよろしくお願いいたします。

編集担当:とさか