



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



七転び八起き



管理者 とさか ころろ

あけましておめでとうございます。皆様は正月をいかに過ごされましたか？今年の干支は午ですが、午年は「挑戦や行動が実を結びやすい年」と言われています。まさに、日ごろお伝えしているリハビリの成果を発揮するのにつけての年ではないでしょうか！ぜひ、このタイミングで今年やってみたいことを考えてみましょう！

突然ですが、皆様は普段床から立つ機会がどれ位ありますか？布団で寝ている方や、座卓を使用している方などはもちろんですが、「外食しに行ったお店が座敷で苦労した」という経験ありませんか？特に、転んでしまうと、自分も周囲の人も慌ててしまい、不慣れであればなおさら上手く立てないものです。そして、無理に引っ張ってもらおうとすると、自分も介助者もケガしてしまう恐れがあります。そこで、日頃床でのお悩みがあった際にお伝えしている床からの立ち上がり方を、今回は写真付でご紹介します。いざという時のお守りとして、頭の片隅に置いていただくと幸いです。

目線は手の間を見る



① (強い手足側に)横座り

膝を支点に腰を回す



両つま先を立てる

② 四つばいになる



基本は弱い足

③ 片膝を立てる

膝や台に手を着いて
身体を起こして OK



④ 膝を伸ばし腰を上げる

二足歩行を選んだ時点で、人間は転びやすい生き物です。転ばないのが一番ですが、もし転んでも、だるまのように、自力や少ない介助で立ち上がれるといいですね。一緒に練習したい方は、お気軽にお声がけください♪。

【心と体を整える】

冬の寒さに加え、年末年始の忙しさで腰の痛みを感じる方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は、これだけやっていたら腰痛の予防や軽減が期待できるという、その名も『これだけ体操』を紹介しします。特に後ろ曲げに関しては、立って腰を反る方法が一般的ですが、ここでは安全に腰かけたままでできる方法をお伝えします。1日1回ずつでもやっている人の方が腰痛発生率は下がるとの研究結果が出ていますので、是非お試しください！

◇ これだけ体操(腰痛体操)

- 効果 : 腰痛の軽減、予防。
- 動き : 【前曲げ】身体を二つ折りにし、腹や胸をももに預けて脱力。8秒そのまま。
【後曲げ】両手をお尻の後ろに着く。肩が手の上に乗るように体重移動し、軽く腰が反ったところで8秒キープ。
- ポイント : 痛みの出ない範囲で行いましょう。
脱力が大切です。

腹がももにつかない場合は、腕を組んで挟んでもOK。



おしりは動かさず
手に体重が乗る。
小さな動きでOK!

編集後記

滑川町文化祭初出展



前号でお伝えしたように、リハデイの貼り絵作品を昨年の滑川町文化祭に出展しました！いづみケアセンターのコーナーの一角を間借りした形ではありましたが、遠くからでもパッと目を引く仕上がりで、皆さんの目に触れる機会は多かったかと思えます。会場内には、利用者様が個人で出展している作品もあり、普段は伺うことのできない個性に触れる貴重な機会にもなりました。また、会場まで足を運んでくださった方も何人もいらっしゃり、私たちの目指す「リハビリの先の活動」へ繋がる取り組みとなったことが、何より嬉しかったです。リハデイの作品は季節ごとに作成しているため、今後も出展を続けていきたいと思えます。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。

編集担当:とさか