

リハビリは継続することが大切です

通所リハビリセンター

あおせんたく



2018年6・7月号

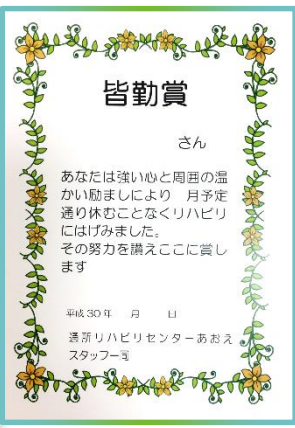
発行元



〒700-0941
 北区青江5-15-6
 (小林内科診療所 隣接)
 ☎086-226-5850 (直通)
 お気軽に
 お問合せ下さい

編集：物部、加賀

本館では、1月より皆勤賞キャンペーンを実施しています。毎月、ケアマネジヤーさんと決めた通所リハビリご利用回数分をお休みなくご利用された方に、皆勤賞の賞状を1枚お渡ししています。そして、その賞状が10枚たまると…素敵なプレゼントをご用意させて頂こうと考えています。



本館ご利用者70名の方々のうち、4月終了現在の賞状を獲得されている方の人数は、4枚18名、3枚9名、2枚6名、1枚12名です。リハビリを継続することで心身機能が良い方へと向かって、さらにはプレゼントが待っている、まさに一石二鳥の機会です！

ちよつとリハビリが億劫だなあと考えた時、皆勤賞を励みに通ってきていただければと思います。

おひさまの下で

5月のある日、歩行練習を兼ねて浦安公園に出かけました。普段なかなか外を歩く機会が持てない方も多く、皆さん自然と笑顔になって暖かい空気を感じておられました。また、普段の歩行練習とは比べものにならない長い距離を歩かれて、職員が「腰は痛くないですか？休憩して下さいね。」と何度も声掛けしたりということがあります。

四つ葉のクローバーを見つけました。



後日様子を聞くと「少し疲れたけどな」と痛みは出なかった様子。おひさまの下では自然と体が動いてしまつのかもかもしれませんね。



ちよつと脳トレ☆

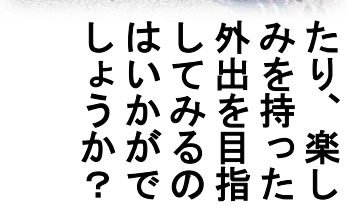
最近では脳トレーニングの本が本当に多く出版されており、世の中の関心の高さを感じます。そこで、今回は少し難しい四字熟語の穴埋めに挑戦です。

- ① 耕雨読
- ② 大不敵
- ③ 博覧日記
- ④ 精神一
- ⑤ 半醒半

「歩く力」、みなさんいかがですか？

歩行状態の評価として、6分間歩行という計測方法があります。これは6分間に何m歩けるかを計測するものです。生活に支障のない70〜80代の方は、平均500m程歩行できるそうで、400mを切ると外出に支障が生じ、200mを切ると日常の周辺動作に支障が生じるという報告もあるようです。何名か計測をさせて頂きましたが、6分間で400m以上歩ける方はほんのわずかでした。

歩行能力低下は、筋力・持久力・柔軟性・バランス機能の低下等が関係し、歩行速度の低下は、転倒頻度の増加や日常生活の自立度低下との関連も大きいといわれています。持久力は身体を継続的に動かす必要があり、ご自宅内で過ごすことが多い方々はそれがなかなか難しいのかなと感じています。



そこで、最近気候が良いこともあり、屋外歩行へ取り組む機会を増やしています。青江町内を歩いたり、小林内科の駐車場を歩いたり…。10〜20分程、各々のペースで立ち止まったりしながら継続して歩行しています。歩く力をつけて、趣味活動を再開してみたり、ちよっとお茶しに出かけたり、楽しみを持ったみを持つた外出を目指すのはいかがでしょうか？



今更に下書きから着色まで全工程ご自分でされたり、職員と工程を分担されたり、墨だけで仕上げたりと、作者の方々の個性が出てとても楽しませていただいています。作品がたまったら展覧会を…密かにそんな希望を抱いています。



初夏の訪れ

絵手紙の新作が出来上がりました。今回は6〜7月頃に合う題材を選

編集後記

今回は偶然にも歩行に関する記事が重なりました。もう少しで梅雨が来ますが、晴れ間を見つけて外で身体を動かす機会をご提供できればと思っています。我が家の息子は足が速くなり、公園で遊んだり、逃げるのを捕まえるのに走ると、こちらが先にヘトヘトになる始末です。最近はお風呂でとと(父)にお湯をかけて遊ぶことを覚えました。夏にはプールで大はしゃぎでねばと、皆さんと一緒に継続歩行させていただきます。(物部)



脳トレの回答

- ① 晴耕雨読
 - ② 大胆不敵
 - ③ 博覧強記
 - ④ 精神統一
 - ⑤ 半醒半睡
- いかがでしょうか。聞き慣れない言葉もありますね。意味が知りたい方は職員へお尋ねください。

