

別館の利用時間が変わりました

「通所リハビリセンター」あおえ別館では、6月1日よりご利用時間が大きく変わりました。新型コロナウイルスの感染拡大の収束がみられないなか、ご利用者様に安心して運動して頂けるよう、少人数・短時間のリハビリをご提供させて頂いていただくことが主な目的です。また、利用時間がコンパクトになり、より運動に特化したリハビリが行える内容となつていきます。

マシントレーニング、エルゴメーター、トレッドミル、物理療法等の各種機器を取り揃え、住み慣れた家・地域で、今まで通りに社会生活が送れるよう、各利用者様の身体状況や目標に応じた個別プログラムを実施します。



通所リハビリセンター あおえター



<別館の新しいサービス>

少人数
(定員12人)

短時間
(1~2時間)

(利用時間)

月曜日~金曜日

- ① 9:20~10:30 ② 11:20~12:30 ③ 15:00~16:10

2022年 夏号

発行元



〒700-0941

北区青江5-15-6
(青江クリニック)

隣接

☎086-226-5850

(直通)

お気軽に
お問合せ下さい

編集：物部、加賀

「ご利用者さまからは、運動だけ集中できて帰れる」、人が少なくなつてゆっくり相談しやすくなつた」等、感染予防が図れる新システムについて、好意的なご意見が聞かれました。

入院して体力が落ちた、最近転びやすくなった、誰かと一緒に運動や話したい、家にこもりがちで出かける機会が少ない等を感じておられる方にお勧めです。

また、体力に自信が持てた「じつかり歩けるようになった」等、目標を達成されたらリハビリを修了し、日々の生活に活気を取り戻すことも可能です。

「近所で不安をお持ちの方がいらつしやいましたら、お声掛けしてみてください。」

名称が変わりました

創業以来、皆様におなじみ頂いておりました「小内内科診療所」ですが、6月より社名を「青江クリニック」に変更させて頂いてまいります。リハビリセンターは「青江クリニック 通所リハビリセンターあおえ」となっております。今後はより一層地域の皆様にとつて、身近な親しみの持てるクリニックとなれるよう、スタッフ一同邁進してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

ちよつと脳トレ☆

夏にちなんだ言葉の並べ替えです。

- ① てこんろと
- ② むかとぶし
- ③ うなうとがろし
- ④ どぐうゆにもう



転倒予防に効果的です

みなさんは、生活の中で立って行う動作や移動に不安はありませんか？本館では、4月頃から新たに立位バランスの運動を実施しています。

例えば立って掃除や洗いや洗濯干しを行う時、前後左右に足を踏み換えたり、手を上下左右に動かします。その動きに合わせて、倒れないように踏ん張ったりこまめに姿勢を調整する力が必要になります。また、移動中にバランスを崩した時に、「おっと！」の一步が踏み出せて転倒を防げることも大変重要な力となります。

そのような「反射の力」「体幹の力」を鍛えるバランス運動を、15分間立位で取り組んでいます。初めは15分立っていることも難しかった方も、徐々に慣れて最後までできるようになったり、ぐらつく回数が減って身体がしっかり反応できるようになった方も多くいらっしゃいます。

今後、立位動作が楽になったり、バランスを崩しても転倒に至らずに済むような身体作りを提供できればと思います。



熱中症にご注意を

蒸し暑さが過ぎると次は猛暑……。ぜひ、のどが渇く前の水分摂取・エアコンと換気の併用をお願いいたします。また、厚労省は、熱中症防止の観点から、屋内外で他者との接触・会話がほとんどない場合は、マスクを適宜外すことも推奨しています。ご利用中も水分接種をこまめにお勧めしますので、ご協力お願いいたします。マスクのこもり熱をうまく逃しながら、暑さを乗り越えましょう。

(詳しくは、厚生労働省マスクの着用について)



スタッフ日記

別館のすぐ横に水路がありますが、ある日の朝、そこにカルガモの親子がいたので、親に必死についていく5羽の子ガモ。近くの田んぼから来たのでしょうか。交通量の多い中、よく無事にたどり着いたものだと思います。流れに沿って泳いでいくのをしばらく眺め、癒しの一時でした。



作品紹介

今回の歌は、何と新聞の投稿欄に載った作品です。川柳の方は久しぶりの特選だと大変嬉しそうに新聞を見せて下さいました。それにしても、何度も掲載されるようお願いしています。羨ましい限りです。

編集後記

息子の学校生活でも、登下校・屋外授業・体育等、マスク着用の必要がない場面が示されています。息子は日常のマスク装着に慣れ、外すのを忘れるくらいなこともあります。が、やはり体育の時間は「楽になった！」と喜んでいきます。マスクがないと、友達の表情もよく見えるのでより楽しく過ごせるのでしよう。子供同士では密の回避が難しい面もありますが、長い間制限された生活を強いられているので、手洗い等の対策を徹底しながら楽しい日々を送ってもらいたいです。(物部)



脳トレの回答

- ① ところてん
- ② かぶとむし
- ③ とうろうながし
- ④ にゅうどうぐも



灯笼流しは、環境保護の観点ではない地域も増えたようです。

☆お喋りな私は時に嘘を言う
☆補聴器に眼鏡に入歯義足して
偽装人間百歳目指す