

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.78  
2022.4



# 「海」NEWS

リハビリデイサロン「海」2店舗の情報を毎月発信します。



リハビリデイサロン「海」MIHARU1F 体操の様子。皆さんとても真剣な表情で取り組まれています。

▼注意事項

運動は椅子から転落しないように足が地面に着いている状態で行いましょう。痛みが増加する場合にはすぐに運動を中止しましょう。運動は可能な限り骨盤を立てた状態で行いましょう！頭部は床に対して垂直、肩と肩を結ぶ線は水平にしたまま、片方のお尻を持ち上げるようにします。

誤り例→下図の体勢にはならないように！



今月は一月の広報誌で紹介した「座ってできるバランス運動の難易度が高い方法」を紹介いたします。運動の目的は、立ち直り反応を促し、バランス能力の維持・向上を図ることです。  
立ち直り反応はヒトの平衡機能の一つであり、身体を直立に保つことや、円滑に移動する為に重要な機能です。この運動を行うとお腹周囲の筋肉が働くので、腹筋の筋力維持・向上といった効果も期待できます。バランス能力やお腹周りの筋肉を鍛えたい方にお勧めの運動です。運動方法の推奨例と誤り例を写真で確認して、家でも試してみてください！

開始姿勢  
↓  
左方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
右方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
これを左右5セット程度

**Point**  
膝を閉じて

開始姿勢  
↓  
左方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
右方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
これを左右5セット程度

**Point**  
膝を開いて

二つ目は負荷を高める方法です。一つ目の運動を両足を閉じた状態で行います。一つ目の運動に比べてよりお腹の筋肉が働くのを感じられると思います。

開始姿勢  
↓  
左方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
右方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
これを左右5セット程度

**Point**  
膝を閉じて

開始姿勢  
↓  
左方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
右方向へ手を10秒伸ばす  
↓  
これを左右5セット程度

**Point**  
膝を開いて

紹介する運動は三つです。  
一つ目は、側方へ手を伸ばす運動です。方法は、背筋を伸ばして椅子に座ります。肩と肩は床に対して水平に保ち、右方向へ手を伸ばします。手を最大限伸ばしたところで10秒保持します。左右方向に各5回程度を目安に行ってみましょう。

三つ目はお尻歩きです。背筋を伸ばし、片方のお尻を浮かして前に出す。次に反対のお尻を浮かして前に出す。これを交互に繰り返して、椅子の上で前後にお尻歩きを行います。

お尻をクネクネ交互に繰り返し前後に移動しましょう！

三春店 PT による自宅でできる運動シリーズ  
**座ってできるバランス訓練 (立ち直り反応その2)**

チャンネル登録お願いします！

リハビリデイサロン「海」MIHARU1F  
NEGISHI MIHARU Rehabilitation

YouTube

リハビリデイサロン「海」MIHARU1F  
横須賀市根岸町3-1-3 0466-1845  
横須賀市三春町1-17-11 0466-1845



# リハビリデイサロン「海」 根岸店 最新情報

## 2022年スローガン「U (運動) M (みんなで) I (一歩前進)」

「イベント案内」

根岸店の3月はイベント事が盛りだくさんでした！まずは、パンチニードルという裁縫用具を使用した刺繍イベントを1週間実施しました！皆さま凝った作品を頑張って作って下さり、1週間で終わる予定が延長して製作を続けていらっしゃる方も多くいらっしゃいます。皆さまの作品の完成が待ち遠しいです☆

3月22日(火)に予定していたフラワーアレンジメントについては、来られる予定のお花屋さんでコロナの蔓延が疑われたため、感染症予防の観点から延期とさせていただきます。

改めて火曜日午前中で日程を調整いたします。

3月29日(火)は、去年も根岸店に来てくださった美容院「大人美人」さん・ウィッグメーカーのレオンカさんを招いての撮影イベントを実施しました！皆さまにぴったり合うウィッグをつけて、バツリとメイクをして、一眼レフカメラにて写真撮影！この日の根岸店は素敵な女優さんで溢れました！

3月28日(月)～4月1日(金)は、桜ウォーキンググリハビリアを実施中です！去年も好評でしたが、交通公園の桜を見ながら屋外の歩行訓練を行うイベントですが、歩行のリハビリだけでなく、心のリハビリにもなります！いくつかのついでにもやはり桜をみると心が躍りますね！また、来年も行きましょう！

(原稿の都合上、写真が挿しこめずみません)

※根岸店では、色々なイベントに参加して下さった方に、専用の「イベントスタンプカード」を作成しました！対象のイベントに参加された方にはスタンプを押ささせていただきます。素敵な特典も用意しますので今まで以上にふるってご参加いただければ幸いです☆

桜ウォーキング 屋外歩行訓練 3月下旬開催 雨天中止

イベント案内ポスターには、桜ウォーキングの日程、参加費、申し込み方法などが記載されています。

「イベント案内」

根岸店の3月はイベント事が盛りだくさんでした！まずは、パンチニードルという裁縫用具を使用した刺繍イベントを1週間実施しました！皆さま凝った作品を頑張って作って下さり、1週間で終わる予定が延長して製作を続けていらっしゃる方も多くいらっしゃいます。皆さまの作品の完成が待ち遠しいです☆

3月22日(火)に予定していたフラワーアレンジメントについては、来られる予定のお花屋さんでコロナの蔓延が疑われたため、感染症予防の観点から延期とさせていただきます。

改めて火曜日午前中で日程を調整いたします。

3月29日(火)は、去年も根岸店に来てくださった美容院「大人美人」さん・ウィッグメーカーのレオンカさんを招いての撮影イベントを実施しました！皆さまにぴったり合うウィッグをつけて、バツリとメイクをして、一眼レフカメラにて写真撮影！この日の根岸店は素敵な女優さんで溢れました！

3月28日(月)～4月1日(金)は、桜ウォーキンググリハビリアを実施中です！去年も好評でしたが、交通公園の桜を見ながら屋外の歩行訓練を行うイベントですが、歩行のリハビリだけでなく、心のリハビリにもなります！いくつかのついでにもやはり桜をみると心が躍りますね！また、来年も行きましょう！

(原稿の都合上、写真が挿しこめずみません)

※根岸店では、色々なイベントに参加して下さった方に、専用の「イベントスタンプカード」を作成しました！対象のイベントに参加された方にはスタンプを押ささせていただきます。素敵な特典も用意しますので今まで以上にふるってご参加いただければ幸いです☆

「レイアウトの変更」

前回の広報でもお伝えしましたが、根岸店では更に施設内の模様替えが進んでいます！趣味活動コーナーが1階にやってきました。広々と手指の訓練や製作活動をされています！また、作業療法コーナーの隣に移動してきたので今後は作業療法士の専門的な助言もこちらのコーナーでは受けられます！購買コーナーも規模を拡大し、買い物訓練の実施が以前よりもやりやすくなっています！少しでも機能的で、居心地の良い場を提供できるよう、根岸店では日々、見直しを行ってまいります！



「熱中症注意報」

「三寒四温」とはよくいったもので、最近では日々の寒暖差も調管理が一層に難しくなっています。

衣類も日ごとになったり、選ぶ際には「暑さ対策」も忘れず、体調を崩し免疫力が低下病気に陥りやすくなってしまうので、この時期特に体調管理には注意していきましょう！

また、すでに25℃を超えて夏のような陽気の日もありますので、外出時、「海」での運動参加時などは特にこまめな水分補給を心掛け、脱水等の予防をしていきましょう！

「気が付いたら熱中症になっていた」という例も嫌という程に耳にしますので、常に意識して水分摂取していただくようお願いいたします☆



「コースター作り」

3月24日三春店にてコースター作りのイベントを行いました！

様々なタイルをボードに貼り付け、セメントを流し入れ自分だけのコースターを製作しました。

「口頃なかなか細かい作業はしないから大変です」「上手くできるかな？」「指の訓練になります」皆様和気あいあいと楽しみなから製作されておりました。

旦那様、家族にも！と一生懸命に作られる姿は素敵☆でした。

いつもと違った真剣な眼差しが見受けられております！



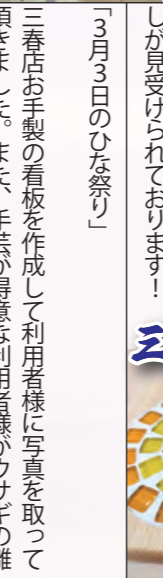
「3月3日のひな祭り」

三春店お製の看板を作成して利用者様に写真を取って頂きました。また、手芸が得意な利用者様がウサギの雛人形や吊し雛を作ってくれました。

つるし雛は、はぎれで作った小さな人形やお飾りを、竹ひこの輪から赤い糸に下げてつるしたもので、その人形やお飾りひとつひとつ、親が子を思っただけの願いが込められています。

「手作りの子供や孫の初節句を祝おこ」という親心から生まれたのがつるし雛や手作り雛人形です。

見ていると笑顔になる可愛らしい人形達に皆さんも喜ばれていました！



「移動販売 桃の木」

唯一、移動販売がまったくなかった水曜日、近隣のお弁当屋さん「桃の木」さんが試験的にきてくださるようになりました！(午前のみ)

買い物訓練ができるデイサービス、これからも地域の方たちと協力して皆さまに喜んでいただけるサービスを思案していきます！



「体操・脳トレ ZONE」

大勢の利用者様が一緒に体操や脳トレ・レクを実施する「体操・脳トレゾーン」。

ここではスタッフと一緒にみんなで楽しく体操や脳トレを行っています。

プログラムの内容は、自宅でもできる体操・ストレッチ・ボールやタオルを使った体操・リズム体操・神経衰弱ゲーム・大型オセロゲーム、色々な内容を提供していますが、今回はその様子をご紹介します！

皆さまに満足いただけるよう、根岸店のスタッフは日々新しいプログラムを模索しています！

フラダンスのポスターには、フラダンスの楽しさや、フラダンスの歴史などが紹介されています。

初級・中級・上級 選べます!!

このポスターには、フラダンスのレベル別の料金や、申し込み方法などが記載されています。

「コーンバイクレベルアップ」

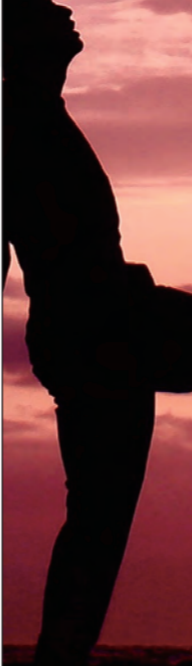
三春店の1階フロアにあるコーンバイクをご紹介します！

「コグニサイズ(認知+運動)」という考え方をベースに、認知症研究で最先端の国立長寿医療研究センターとインテリハが共同開発した、「認知症予防のためのエルゴメーター」です。

自転車運動とタッチパネル式認知トレーニングを組み合わせて、2つの動作を行うことにより運動機能と認知機能を予防・強化することができます。アップライト型の漕ぎやすさとリカンベント型の乗り降りのしやすさを両立したハイブリッドモデルになっています。

三春店では脳トレーニングメニューを初級のみで対応していましたが、利用者様より「もっと難しい問題に挑戦したい！」という声が多く、新たに中級・上級が対応出来るようになりました！実際にレベルを上げて実施した利用様は「難しい、でもまたチャレンジしたい！」「中級クリア出来た！」と意欲的です☆

脳の運動と体の運動を同時に行うことで、認知機能・運動機能の向上に繋がるよう、これからも安全に楽しくひとりひとりに合った運動を提供していきます。

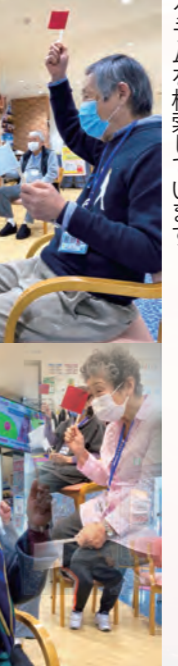
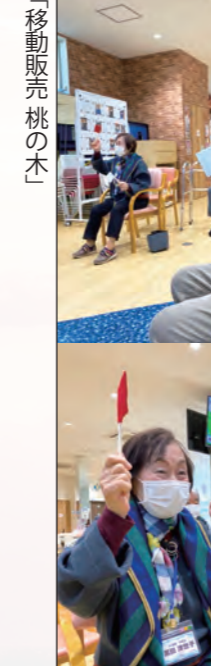


「フラダンス やります！」

4月は三春店にてフラダンスのイベントを行います！

踊れないけど見てみたい！私昔やってたわ！よくわからないけど参加したい！身体を動かすことは大好き！どんな方でも大歓迎です！少しでも興味がある方はご参加されてはいかがでしょうか？

安浦町のフラ教室 フラスタジオオルル アイーナの講師の方をお迎えして楽しもう！



「お腹痛張り！」

3月15日(火)午後、1階と2階の各フロアにて、三春店の理学療法士が腹筋についての講義とトレーニングイベントを開催しました。

生活動作で姿勢を保持したり、動作を安定させたりするのに大切なのは体幹機能ですが、今回はその体幹の一部である腹筋に着目して運動を行いました。

腹筋とは総称で、五種類の筋肉から構成されています。それぞれの筋肉の位置や働きについての講義を受けた後、それぞれの筋肉に合ったトレーニングに実際に取り組んでいただきました。普段のプログラム以上に腹筋に集中して負荷をかけるため、なかなかハードでしたが、さて、運動前後で身体の動きにどのような変化が出たのでしょうか！効果判定も行い、利用者様のモチベーションアップに繋がっております！