

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.80
2022.6



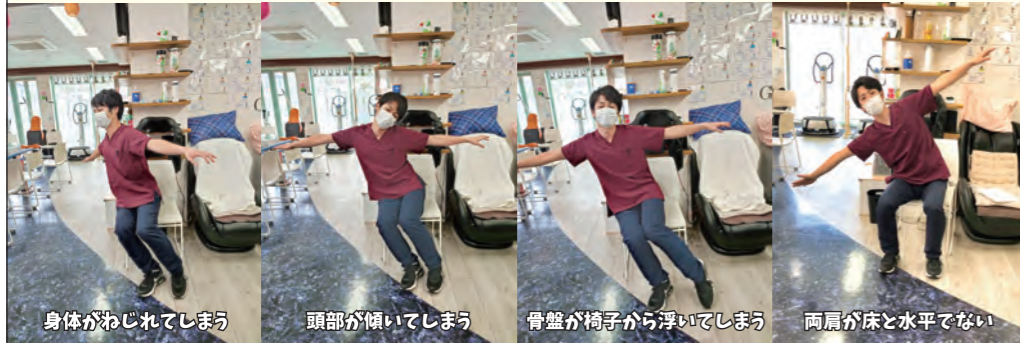
「海」NEWS

リハビリデイサロン「海」2店舗の情報を毎月発信します。

▼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！

誤り例→下図の体勢にはならないように！



身体がねじれてしまう 頭部が傾いてしまう 骨盤が椅子から浮いてしまう 両肩が床と水平でない

今月は3・4月の広報紙で紹介したバランス運動を行いやすくする運動を紹介します。前回までに紹介した運動の目的は、バランス能力の維持向上を図ること。細かく言うと、側方への平衡反応に必要な立ち直り反応を促すものでした。今月の運動は、体幹部の立ち直り反応に必要な脊柱の左右対称な可動域の獲得と重心移動を促すものです。転倒予防や方向転換の際に必要な機能の向上が期待できます。前回紹介した運動を行う際に、誤った例の動きになつてしまつた方にお勧めの運動です。

運動の目標は、背骨を横へ曲げる動きの拡大と、胸郭の柔らかさを引き出すことです。方法は骨盤を立てた姿勢で椅子に座ります。骨盤を浮かさないように頭部、両肩を床と平行に側方へ移動させます。左右方向に各10回を目安に行ってみましょう。腕が水平になっているか分かりづらい方は棒を持って運動を行うと分かりやすいです。継続して行うことが重要なので、皆様是非続けてみてください！

リハビリデイサロン「海」MIHARU 機能訓練指導員（理学療法士）一同



買い物&歩行訓練 in ケーヨーD2

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
(柔軟性編)

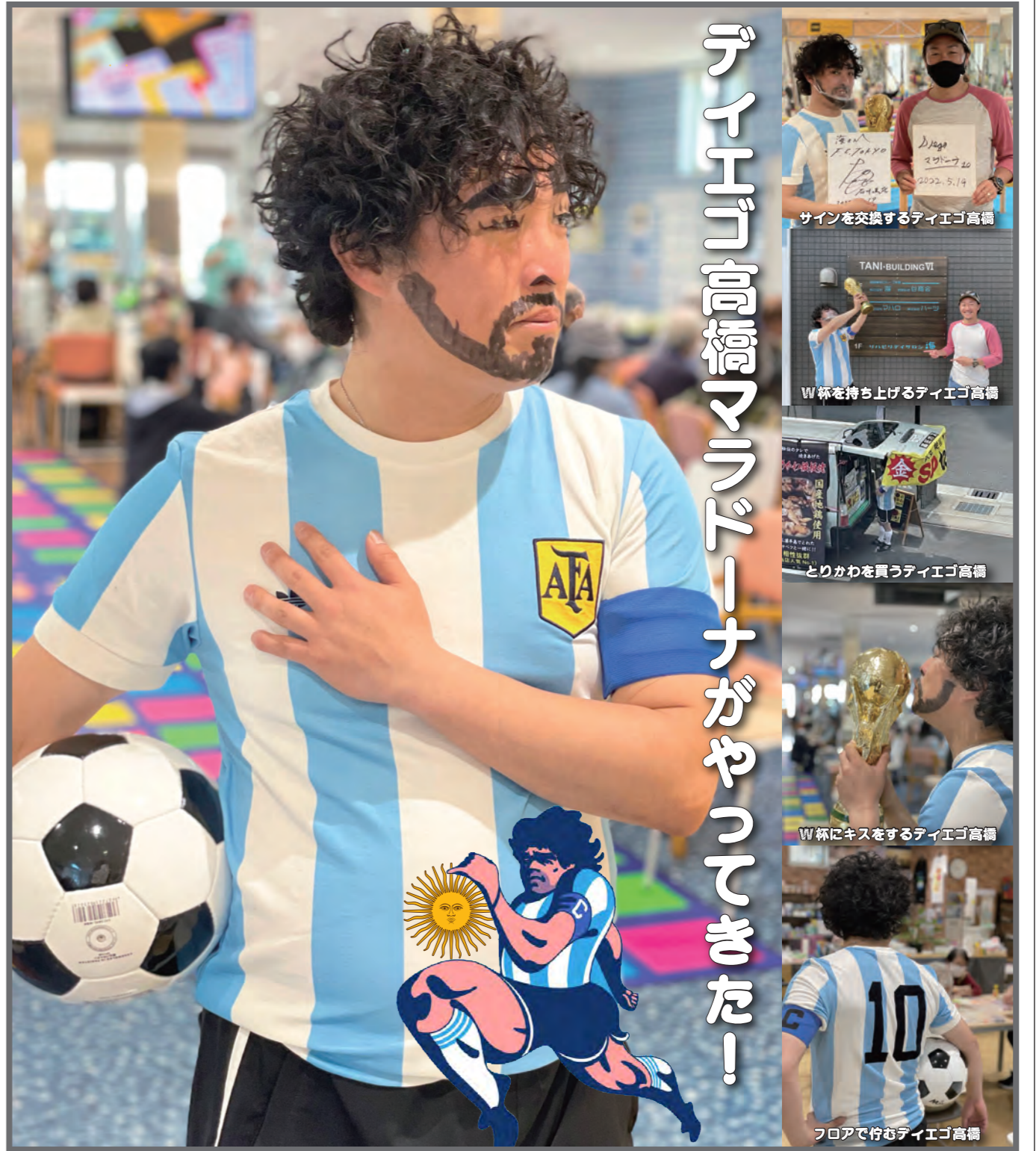
チャンネル登録お願いします！



リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町3-1-17-116

046-184-5161



ディエゴ高橋マラドーナさんと横須賀出身の石川直宏さん（元サッカー日本代表）が海に来訪！！

リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

2022年スローガン「笑顔溢れる居場所となり、外出する楽しみを！」



「フラダンスイベント開催！」
 安浦町のフラ教室フラスタジオオルアーイナの鈴木敏子さん、三田美佐子さんをお招きしてフラダンスイベントを開催しました！
 フラダンスを昔やっていた方も、初めて見る方も皆様楽しいひと時を過ごすことが出来ました。
 しなやかな手の動き、感情が湧き出るフラに目頭がウルツとしてしまつた利用者様も見られました。
 一緒に踊った《上を向いて歩こう》は歌詞に合わせた振り付けがあり、一つ一つの意味を考えながらハンドモーションを行いました！
 まるで手話をしているようでした！フロアが一体となり、皆様生き生きと輝いていました！イベント終了後は、全体で写真撮影を行い、利用者様からもフラの方と一緒に写真を撮りたいとご要望があり思い出に残るイベントとなりました。



「ランタンイベント開催！」
 日も延びてきてお庭で夕涼みなんて方も少しずつ増えてきましたか？
 そんな時、ランタンをお供になんて素敵ですね♡心地よい光に素敵なランタンを楽しく製作しました！
 光によってスタンドグラスのように輝くセラハンを貼ったり、ポプリをいれたり、自分だけのランタンを一生懸命取り組んで頂きました！

「DIYイベント開催！」
 三春店ではDIYイベントとして宝箱の製作を行いました。鏡を付けたリ、お花を飾ったりと皆さんそれぞれ時間を忘れて製作しておりました。
 男性陣は慣れた手付きで他の女性陣のサポートをして下さったりと口頃見られない一面が見受けられました。
 女性陣も出来るかな？と不安な方もおりましたが楽しんで完成することが出来ました。「またやりたいね」「楽しかったな」「嬉しいお言葉を沢山いただきました。次は何かな？」

「ドコモのなんでも相談会！」
 6月のイベントとしてドコモの担当者の方にお越し頂きスマホ・ガラケー・タブレット機器等の相談会を実施します！
 ガラケーからスマホへの乗り換えを検討されている方、マンモードのやり方や電話の取り方が分からないなど操作方法についてのご質問もお受けしております！
 日程は、6月9日(木)、6月20日(月)の午前・午後で開催を予定しております。
 ご参加希望の方は、フロアにて職員までお声かけ下さい。



「金メダル☆」
 海三春店を利用し始めた頃は歩行への不安が大きかったですが、意欲的に運動を行い、第16回神奈川県障害者スポーツ大会の砲丸投げに参加され、見事「金メダル」を獲得！今回が初めてではなく、なんとメダル獲得は5個目になるそうです！息子様からは「頑張つて続けてメダルあと5個取ってね」と言われたそうです(笑)！
 今後の目標は「50m走に参加すること。海さんでもっと運動をして自分らしく生活したいです！」と、笑顔で教えてくださいました♪
 神奈川県障害者スポーツ大会は、障がい者がスポーツを通じてその人らしさを表現し、健康・体力の維持増進を図るとともに、参加者相互の交流を促し、県民の障がいに対する関心と理解を深め、障がい者の自立と社会参加の増進に寄与することを目的としています。さらに大会の記録次第では、全国障害者スポーツ大会への参加も可能となりますがご自身の足で歩くことが出来るようにご支援させていただきます！

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）」



「調理実習の開催」
 4月25日(月)の午前午後と久しぶりの調理実習イベントとして「関東風・桜餅」作りのイベントを行いました！
 普段見慣れている桜餅とは違い、ホットプレートを使用し、焼いた生地と桜の葉であんこを包む少し変わった桜餅♪
 いくつもの工程があるので、皆さま協力し手分けをしての作業。最近はお所に立つ機会も無くなってしまったという方も本日はとてもいきいきと参加されていました☆
 おうちでできなくなってしまうことにも一度チャレンジしたい！まさにリハビリです！
 また楽しくできる調理実習を企画したいと思うので、今回参加されていないけど興味のある方は次回は是非ご参加ください！



「土曜日営業に関して」
 4月より開始した土曜日の営業ですが、ご好評いただき根岸店は6月より利用定員を午前・午後ともに20名に増員することになりました！
 平日とはまったく違うプログラムで、参加されている方達には大変満足いただいております♪
 平日には実施が難しい、「近隣の商業施設への買い物訓練」も好評いただいております！皆さま、ご自身の買いたい物をしっかりとメモを取って来られたり、普段は長い距離を歩けないような方も、楽しみながらだと長時間の歩行が行えたり、普段味わえない特別な時間を過ごして頂いております！
 土曜日のご利用心よりお待ちしております☆



「ボディスライダーイベント」
 中島内科デイサービス様より引き続きお願いしていたボディスライダーですが、5月19日(木)ついに披露目イベントを開催することができました！
 今までに扱ったことのない機械なので機能訓練指導員を中心に試行錯誤、慎重にプログラムを吟味し、ようやく1つの形となり皆さまに提供することができました。
 今回は定員が12名だったのですが、20名弱の方が参加してください、一生懸命にプログラムに励んでくださいました！実際にやってみると見た目以上の負荷で今後の改善の余地を感じましたか、奮ってご参加ください☆
 ボディスライダー大事に使用していきたいと思えます。

「6月のイベント予告」
 6月は根岸店の移転3周年イベントとして「フルーツバスケット」さんを招いてプチ感謝祭を実施いたします！
 横須賀市内を中心に様々な芸を持った方達が希望に合わせて芸をボランティアで披露してくださいませ♪
 また、好評だった桜餅オーキングの第2弾として「しようぶ園ウォーキング」を実施します！6月20日(月)・6月22日(水)の2日間に実施します♪
 お仲間を誘い、奮ってご参加いただければと思います☆



「フラワーアレンジメントイベント」
 上町にある「辻フラワーガーデン」さんの協力を得て、実際の生花を使用し、お花をアレンジするイベントです！
 当初は3月に実施を予定していましたが、コロナの関係で流れてしまいました。
 今回改めて5月17日(火)午前中で実施することができました！一度流れてしまったため、心待ちにされていた方も多く参加された22名のご利用者様は皆さま本当に良い表情をし、真剣に取り組みしていました！
 決まりごとのない中で用意されたたくさんのお花の中から自由に選択し、自由にアレンジをしていく作業。
 本日に皆さまの個性が作品に表れ、手伝っているスタッフも一緒に楽しませていただきました♪
 定期的に開催しておりますので次回の開催をご期待ください☆

