



～いつもにここにこお達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.6)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2018年12月 広報委員会発行

〒329-0431 栃木県下野市薬師寺2472

Tel 0285-47-1090 Fax 0285-48-5520

<http://www.otassha-club.jp/index.html>

介護老人保健施設 お達者倶楽部

介護老人保健施設は、リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)と看護・介護を提供し、機能や日常生活動作の回復を図り、自立を促します。またご利用者様の在宅復帰を推進し、在宅療養を支援します。



みんなで元気に！！
地域に根ざした老健施設
＜其の1＞

～理学療法士として地域貢献～

下野市では、市民の健康増進のために『しもつけ元気はつらつ体操』の普及をしています。

今年も、体操を普及するサポーターの養成講座で講師をさせていただきました。講義では、体操の方だけでなく、体のつくり(解剖学)やリスク管理、トレーニング理論など専門的な内容となっています。

毎年、多くのサポーターが誕生し地域の体操サロンで活躍されています。今回の講座でもサポーターを目指す皆様と有意義な時間を過ごすことができました。



老健お達者倶楽部
理学療法士の
若菜 善樹です



しもつけ 元気はつらつ体操

加齢やご病気による筋力低下を回復させ、寝起き、立ち上がりや歩く力などの改善を図ります。下の絵は筋力体操(6種類)です。筋力体操に加えて準備体操・整理体操も行います。



運動のポイント

- ① 週に2回実施する。
- ② ゆっくり動かす。4秒かけて上げて、4秒かけて下げる(第3の体操は8秒かけて上げ、8秒かけて下げる)
- ③ それぞれの体操は10回続けて行う。(第3の体操は5回・2セット)

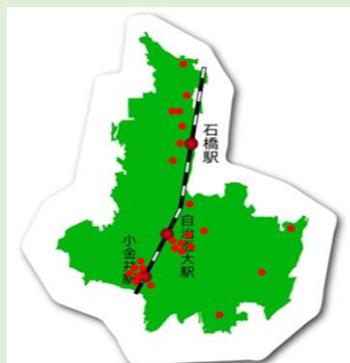
しっかりと効果を得るには正しい方法で運動を行う必要があります。ぜひ、体操サロンへ参加して、健康な体作りをしていきましょう。

～体操サロンについて～

歩いて通えるところ(自治会)に1つを目標に、地域の皆様が自主的に行う体操サロンを立ち上げています。なんと、ここ2年で(平成30年5月現在)で26か所に増えました。地図に体操サロンの実施場所を示しました。まだまだ、自治会に1つには遠い状態ですが、多くの場所で活動しています。

しもつけ元気はつらつ体操に興味のある方は地域包括支援センターにお問い合わせください。

石橋地区:51-0633 南河内地区:48-1177 国分寺地区:43-1229



通所リハビリテーション お達者倶楽部

通所リハビリ(デイケア)は、日常生活の介護に加えて、医学的な健康管理やリハビリテーション(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)を通して、在宅生活での「自立」を支援し、「機能改善」、「重度化防止」を目指します。

みんなで!

声をそろえて小集団リハビリ!

当事業所では、1対1の個別リハビリに加え、5人前後の集団リハビリも推奨しています



けがや病気をすると、誰もが不安を抱え、困惑することがあると思います。

同じような体験をしている関係だからこそ、共感しあい、声をそろえて頑張りあい、励ましあい、喜び笑いあえることがあります。

道具の片付けも協力して行います。

誰かが頑張っていると、自然と周りの方も頑張れます。

これが小集団リハビリテーションの力です!

仲間と一緒に「お達者に」過ごしましょう!!



個人個人に応じて、リハビリ専門職が適したグループ活動への参加をご提案しています

想い寄稿

私とわたし

大内堤子

私はパーキンソン病により、車椅子での生活をしています。人の手を煩わせてしまうことに、悲しみを感ずることもあります。

そんな中、通所リハビリテーションお達者倶楽部にお世話になっています。ここには私と同じような思いをしてきている人が通つて来、悩みを共感してくれる仲間、相談できる職員がいます。中には「おはよう、さようなら」とは言わなくとも、すれ違う時に、そつと横に移動し、通り過ぎるのを待っていてくれる人もいます。そんな優しい心の人と出会うと、大つて何ていいんだろう」と思います。病気があつても、私「はわたし」なんだと、少しの生きる希望がわいてきます。

編集者

人と人との心の通い合いが温かく感じられます。ご寄稿ありがとうございます。皆様のご寄稿やご感想をお待ちしております。是非、想いをお寄せ下さい。

ご利用空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	◎	◎	○

◎余裕有り、○空きあり、△要相談

まずは、お問い合わせ下さい。
ご見学も随時受け付けています!

TEL 47-1090 荒井・中原まで