



～いつもニコニコお達者倶楽部～

お達者リハビリ通信 (No.29)

医療法人 南河内診療所

介護老人保健施設 お達者倶楽部

2024年6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>



お達者倶楽部の介護予防事業

ロコモ・フレイル予防、お口の健康のための

『体力測定会』開催

『いつまでも健康で自分の足で歩き、おいしいものを食べて過ごしたい』

その様にありたいものです。2月18日、フレイル・ロコモ予防、口腔の健康をテーマに体力測定会を実施しました。ご病気の早期発見・予防で健康診断や人間ドックを受けるのと同じように、介護予防にはご自身の体の状態を知っていただくことが重要です。その為に、普段のリハビリのノウハウを活かした体力測定会を実施することとなりました。41名とたくさんの方にご参加いただき、楽しみながら測定会を行うことができました。今回の結果が皆様の健康の一助になることを願っています。

こんな項目を測定しました



握力

握力は身体
他の筋力との相関関係が
高く、全身の筋力の程度を知る
指標となります。



片脚立位

バランス
機能を検査します。介護予
防や転倒リスクと関係します。
立位でズボンや靴下を履くなど
生活動作とも関係しています。



台立ち上がり

40cm、30cm、20cmの台から
の起立可否をみる検査です。下肢
筋力や起立動作のパフォーマンス
をみることができ、ロコモの検査
にも利用されます。



口腔機能検査

口腔衛生環境と様々な疾患は関連があるされ、口
腔機能を整えることは介護予防につながるとされて
います。口腔の衛生環境や口唇や舌の機能、発声・
嚥下機能などを総合的に検査しました。



TMT(認知機能)検査

脳の前頭葉の機能(物事を計画して実行する
力)の検査となります。

『体力測定会』発案・企画のリハビリチーム



三田 裕一
(理学療法士)

若菜 善樹
(理学療法士)

荒井 岬
(相談員/理学療法士)

秋山 真樹子
(言語聴覚士)

私たちが普段のリハビリを行う上で
最初に行うことが「利用者様の体の状態を
知るための検査・評価」です。この検査・
評価のノウハウを、施設内だけではなく
広く地域の皆様にも提供し、
『健康に暮らせる地域作りをしたい』。
そんな思いから今回の体力測定会を
企画しました。

今回は4名の療法士でチームを組み、
必要な検査の選定、測定・評価後の予防
体操の考案と悪戦苦闘しながら準備を
進めてきました。

今後も、お達者倶楽部から健康に関する
イベント・情報発信を予定しています。
是非ご期待下さい！

体力測定会の様子



TMT検査（注意力テスト）



☆20cm台に挑戦☆

☆片足で立てた!!☆

台立ち上がりテスト



口腔機能検査



片脚立位テスト

測定後は『リハビリ機器体験』と『脳活性リハビリ体験』



運動方法は無限大!! あなたの力を解き放つ
ボディ・スパイダー



記憶のメカのズムを学ぶ!! 脳と体を同時に動かす
脳活性化リハビリ

参加者様の声

『体力測定』という言葉に少し緊張しましたが、大変楽しく参加できました。苦手なところ、さらにサロンで頑張ります。機械の体験や認知症予防の話も良かったです。地域でこのような体験ができ嬉しいです。

体力が劣えている事を認識出来ました。今後、自分でも体力維持に努力します。ありがとうございました。

日常から気を付けて行動し、運動・脳力の努力をしようと思う。

次回予告

次回は『認知症』がテーマ。みんなで学べる研修、イベント、予防体操、レクリエーション、介護相談などを企画中です。

稲荷神社遷座祭



稲荷宮創建

この度、当法人荒井理事長宅（東京都目黒区）にあった稲荷神社を、栃木県下野市薬師寺の「通所リハビリお達者倶楽部」敷地内に移設させていただくことになりました。当稲荷は私的な屋敷神でしたが、移設遷宮後は当法人に寄進され、施設のご利用者や地域に住まわれる人々の安寧および職員の健康安全と社運隆昌を祈願する場とし、例祭行事を通じて地城交流の場となるように当法人が運営、維持管理を行います。名称を「下野国お達者稲荷神社」と致しました。

遷座祭

2月29日（木）南河内診療所、お達者倶楽部の発展と、当日ご参加頂きました皆様のご健勝とご多幸を祈念し、「稲荷神社遷座祭」を斎行しました。



多くの方にご参列いただきました



神詩奏上の様子



四方祓いの儀の様子



玉串奉奠の様子



ご利用者様にも奉納していただきました



遷座祭 ご挨拶



2024年2月29日、私どもの稲荷神社、通称「お達者稲荷」の御霊入れ祭を執り行いました。当日は神官として遷座式を取り仕切りいただいた(職員の)豊田さん、並びに式場の準備設営を引き受けてくれた、若菜くん、鶴田さん、他スタッフの皆さんに深く感謝いたします。お世話になりました。

さて、私ども栃木県に越して、40年余りになりましたが、実家は東京になります。

実家にはお稲荷さんがありまして、個人的なお稲荷さんですが、2月の初午には近所の子供を集めて、油揚げを焚き火で焼いて食べるなど、こじんまりと地域交流の場になっていたように思います。その祠は、おそらく父が建てたのかと思いますが、8年前に他界し、母も一昨年亡くなりましたので、この度、通所リハビリお達者倶楽部の敷地内に遷宮させて頂くことになりました。

無事に移設遷宮が完了致しましたので、南河内診療所、お達者倶楽部に寄贈させて頂き、施設のご利用者や地域に住まわれる方々の安寧、そして、職員の健康安全、当法人施設の繁栄永続を祈願する場にしたいと思っています。例祭や行事を通じて、地域交流の場として、日頃から親しんでいただければ幸いです。

聞くとところによると、「お稲荷さんの霊力というものは、氏子さんが増えれば増えるほど、お願い事が多ければ多いほど、神通力がパワーアップする」とのことです。

また、「願いは何でも叶える！」と伺っておりますので、どうぞ皆さん、「お達者稲荷大明神」をよろしくお願い申し上げます。



2024年2月29日
医療法人 南河内診療所
理事長 荒井博義

これからも南河内診療所&お達者倶楽部をどうぞよろしくお願い致します！



皆様の評価を教えてください！



南河内診療所



お達者倶楽部

お達者倶楽部



ご利用者様・ご家族様へ(グーグル アカウントお持ちの方)
◀インターネットGoogle ページで**皆様の評価**をお願いします！
くちコミは任意です。投稿は職員の励みになります！ぜひ
「良かった」「嬉しかった」エピソードなどお寄せください！