

リハビリテーション友の会 元気会 りはとも

平成 30 年 6 月

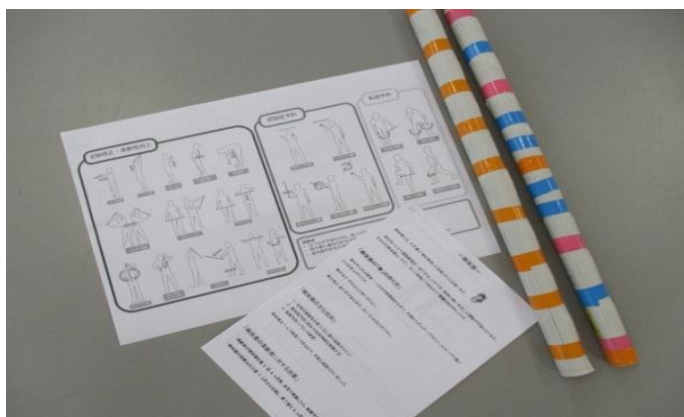
第 79 号

■「元気会・りはとも」とは・・・

リハビリテーション友の会「元気会・りはとも」は、リハビリテーションに取り組む方やそのご家族、医療関係者の“交流の場”をつくり、仲間づくりや情報交換に役立ててほしいと考えています。

入院中や退院後、「思うように生活が出来ない」、「困っているが誰に話して良いか分からない」、「誰かと話をしたい」などの経験をした方もいると思います。そのような方の力になりたいと願っています。

■第79回「元気会・りはとも」報告



第79回のりはともは「体を動かそう！」をテーマに棒体操を行いました(*^^*)

体の柔軟性を保つのはもちろんのこと、認知症予防や転倒予防に効果があるとされており、自宅でも行えるよう作業療法士から教えてもらいました！皆さん積極的に参加してくださっていました♪

■りはともの様子

それぞれオリジナルの棒を作成し、何種類か体操を行って運動不足を解消し、さわやかな汗を流しました！(^^)v 真剣に行うとけっこう疲れますね♪



【棒体操について】

棒体操「棒」の作り方（おさらい）

1日分の新聞紙を丸めて、外側からガムテープやビニールテープで巻いたら完成です！手のひらで持てるくらい、長すぎず短すぎず。50～70cmほどがベストです(^o^)

棒体操は介護予防の分野で注目されています！！健康長寿マイスターに就任され107歳まで長生きされた鼻地三郎さんの「十大習慣健康法」をご紹介します！

1. 笑顔とユーモア（人の輪に入る）
2. 毎朝の冷水摩擦（歯磨き、身だしなみ）
3. 毎朝の棒体操（一日の準備体操）
4. 祈り（感謝の心、願い事）
5. 一口30回噛む（老化防止、小食）
6. 語学講座をきく（新しいことに挑戦）
7. 新聞をよく読む（世界に通じる）
8. 口八丁、手八丁、足八丁
9. 日記を書く（毎日ペンをとる）
10. 硬いマットで寝る（背骨、腰を伸ばす）

棒を持つことで運動範囲を一定にすることができ、無理のない運動が可能になります。気軽にできるので「習慣付きやすい」です！ぜひ、無理なく続けてみてください♪

【事務局からのお知らせ】

◆次回のお知らせ

第80回のりはともは「！」です（*^*）あいにくのお天気で外出の機会が少なくなるこの時期だからこそ、皆で運動しましょう(^_^)v

◆参加者について

○第79回の参加者の内訳

- | | |
|----------|-----|
| ・リハビリ参加者 | 13名 |
| ・ご家族 | 3名 |
| ・医療関係者 | 11名 |

◆「りはとも」の活動日

毎月第3土曜日の開催となります。皆さんのご参加をお待ちしております!!

◆編集後記

いつもご参加いただきありがとうございます（^v^）最近暑くて汗ばかりかいている新人の北村です！この度、りはとも会報誌第79号の作成をさせていただきました！これからどうぞよろしくお願いいたします(^o^)！

【発行平成30年6月19日】

リハビリテーション友の会 元気会「りはとも」事務局

〒953-0104 新潟市西蒲区岩室温泉 772-1

（一社）新潟県労働衛生医学協会附属岩室リハビリテーション病院

医療相談室内 担当：前田・渡辺・金子・北村・目崎

TEL 0256-82-4100 FAX 0256-82-4288