

やましたリハ通信



第40号

発行：久保田整形外科医院
やました通所
リハビリテーション
住所：平塚市山下3-17-11
電話：(医院)0463-35-2611
(通所)0463-37-5786
発行責任者：久保田 聡
発行年月：令和8年1月

《いつまでも元気でいるために》

施設長 久保田 聡

新年明けましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなるこの時期、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行も引き続き注意が必要な季節となっております。体調管理に十分ご留意いただき、手洗い・マスク着用などの感染対策を心がけてお過ごしください。

転倒や認知機能の低下は、日常生活に大きな影響を及ぼしかねません。これらを予防するためにも、日常的に体を動かす運動習慣が非常に重要です。無理のない範囲で継続的に運動を行うことが、筋力やバランス能力の維持、体力の増強につながり、心身の健康を支える基盤となります。当施設では、2017年より1-2時間型の短時間型通所リハを開始し、利用される際に1-2時間型と3-4時間型の2つのタイプを選択できるようになっております。1-2時間型は短時間である分、密度の濃い運動プログラムとなっており、3-4時間型は時間に余裕がある分、比較的ゆっくり、しっかりとした内容で運動プログラムを行うことができるようになっております。現在、1-2時間型と3-4時間型で利用されている方の割合は、約2:3の割合となっており、どちらも多くの方に利用されております。

これからも利用者様の状態に合わせたリハビリテーションを提供し、生活機能の維持・向上に努めてまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和8年1月



コグニサイズ(頭と体の運動)

コグニサイズとは…認知機能(cognition)と運動(exercise)を組み合わせた造語で、例えば、歩きながらしりとりをしたり、簡単な計算をしながら体操をすることで、認知機能の低下を予防する運動です。

＜グーパー足踏み運動＞



【方法】 足踏みをしながら左右の手を交互に伸ばし、1～10までカウントします。伸ばす方の手はグー・胸にあてる方の手はパーの動きをします。1セット終わったら、伸ばす方の手をパー・胸にあてる方の手をグーに変えて行います。

* 上手く出来たり、間違ったりがあるかと思いますが、それも楽しんで行う事で、脳の活性化につなげていきましょう(^)

作業療法士 塩川 理恵

毎日を元気に過ごすために...

1.たくさん笑う

笑うことは免疫細胞[ナチュラルキラー細胞]を活性化させ、ストレスホルモンの分泌を抑える効果があるそうです

2.栄養バランスの良い食事を

肉・魚・卵・豆類を毎日の食事に取り入れるようにしましょう

3.無理なく運動を続ける

日常生活の中で体を動かす時間を持ちましょう

4.趣味を楽しむ

1人でも、誰かと一緒に楽しめる趣味を持つことは、元気のカギにもなります

5.社会とのつながりを持つ

近所の方と挨拶を交わすだけでも十分な効果があります

6.定期的に健康診断を受ける

自身の健康状態を知る良い機会になります



毎日を元気に楽しく過ごして、冬を乗り越えましょう！ 介護福祉士 大澤 彩

