

こぶしの花



第260号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。2月は暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやノロウィルスの流行も油断できません。デイサービスにいらした時には、手指の消毒やうがいをお願いしていますが、ぜひご自宅でもうがい・手洗いで感染症を予防していきましょう。



1月の活動紹介

1月4日(水)～6日(金)の3日間、新年最初の行事といたしまして「新年会」を行いました。4日(水)は初釜を行いました。初めて参加されるお客様もいらっしゃり、落ち着いた雰囲気の中、お茶を召し上がって頂きました。

5日(木)と6日(金)の2日間は例年の新年会とは趣向を変え、「書の時間」にご参加頂きました。書初めをされる方、色紙に文字や言葉を書いて頂き、廊下に展示させて頂き、とても素敵な作品になりました。

昼食には「賀正盛」や「お雑煮風」など、美味しい行事食を召し上がって頂きました。



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年2月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会



リハビリ室だより Vol. 11



「リハビリは痛いのを我慢して頑張る」「疲れるまで運動して頑張るって体力をつける」。みなさまは、リハビリに対してこのようなイメージを持っていませんか？これは、もうすでに、一昔前の、古い考えのリハビリのイメージなのです。

昨年、日本リハビリテーション医学会が、米国の大学と共同で発表し、世界的に有名になった、神経生理学の研究があります。例えば「膝」などに痛みがある人は、脊髄神経（背中の太い神経）を通して、膝以外の関節に、強い痛みが発現しやすいことが分かってきました。疲労を感じている人も、頑張るって運動をすると、脊髄神経が全身の筋肉に指令をだして、まったく運動と関係のない筋肉などに痛みが発現することもわかってきました。「防御作用」と言います。

したがって現在のリハビリは、「痛くなる前に終了する」「疲れを感じる前に終わりにする」ことが、もっとも安全で、効果的という考え方が主流なのです。

関町デイのリハビリも、この考え方にとって、安全で、効果的なリハビリを実施しています。リハビリを始めたいけど、ちょっと怖い…とお考えの方。どうか安心して、機能訓練指導員や生活相談員に声をかけてください。一人でも多くのお客様が、個別機能訓練に、安心して参加していただけるよう、いつでもお待ちしております。