



# ケアセン短時間リハ 祝一周年

三郷ケアセンターの短時間リハビリが誕生して早くも一年が過ぎました。開始時は一枠の定員が4名でしたが、今年の6月より定員数が8名に増え、時間も75分から90分に延長されました。以前は要介護の方の利用が多かったのですが現在は要支援の方の利用も増えています。要支援の方には身体機能に合わせた自主トレや集団のリハビリを行っています。要介護の方には個別リハビリの提供を行い各々の目標を目指し、皆様と一緒に頑張っています。ぜひ、一度見学に来て下さい。



体以外の体操も大切



家でも出来る体操



レベルに合わせた個別リハ



秋の気配を感じる今日この頃、新館のオープンに向け工事も着々と進んでいますが、新館だけではなく本館でも各フロアがリニューアルされました。

2Fフロアが15床増床に伴い、居室を1部屋撤去し、談話室に改装しました。  
居室の家具も茶色の落ち着いた色調で統一されています



1階事務所脇に多目的トイレができました。

小さなお子様と一緒に面会に来られたご家族様、是非ご利用ください。



ベッドも新しく  
なりました

## ～肩こり体操ついて～

専門家に聞いて  
みよう！  
第1弾！

『皆さんの「肩が凝る」部位はどこですか？』

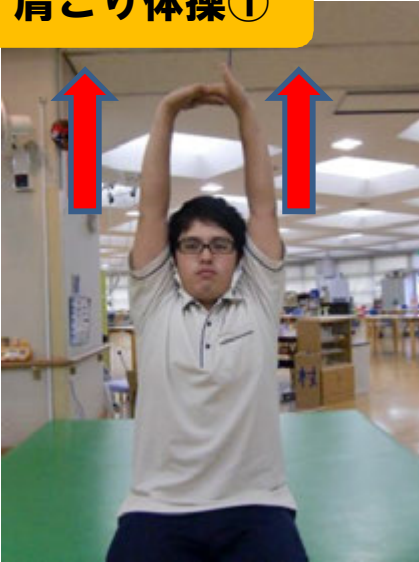
肩こりと一言で言っても凝る部位はそれぞれ違いがあり、原因も様々です。

その中で最も身近なものは、「肩関節周囲炎」ではないでしょうか？

俗に五十肩と言われ、痛み（炎症）と関節の可動域制限が主症状の病気です。これらの症状があると服を着るときに痛みがでたり、洗濯物を干すときに腕が上がらなったりなど日常生活の各場面で支障をきたすことが多いです。対処方法としては患部を温めたり、マッサージや専門家の運動指導を受けたりなど様々な方法があります。

今回は肩が痛い方も、これから痛くなるかもしれない方も、肩こりに効く体操について紹介したいと思います。運動を正しく行いながら、健康寿命を延ばしていきましょう！

### 肩こり体操①



- ①両手を組みます。
- ②手のひらを上に向け、  
両腕を頭上に目一杯  
伸ばす。

**※この姿勢で 10 秒保持**



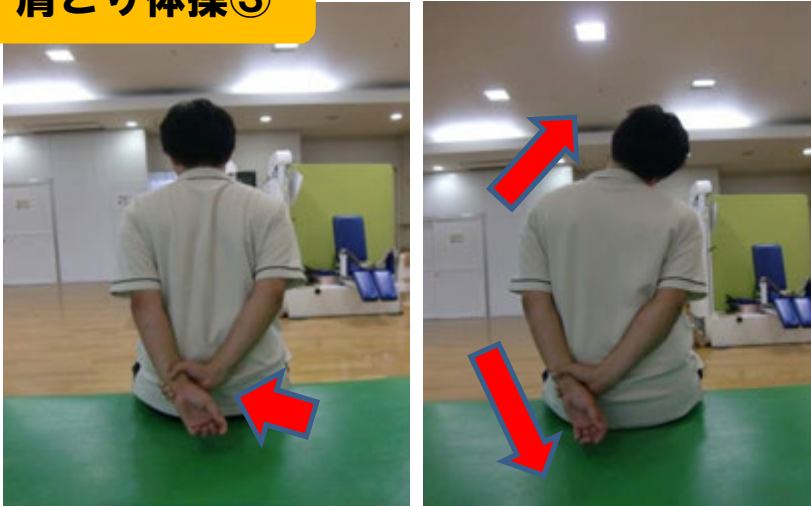
### 肩こり体操②



- ①両手を組みます。
- ②手のひらを前方に向け、  
両腕を前方に目一杯  
伸ばす。

**※この姿勢で 10 秒保持**

### 肩こり体操③



- ①両腕を背中に回し、**右手**で**左手首**を掴む。
- ②正面を向いたまま首を**右側**に傾け、**左腕**を下方に目一杯伸ばす。

※この姿勢で 10 秒保持

### 肩こり体操④



- ①両腕を背中に回し、**左手**で**右手首**を掴む。
- ②正面を向いたまま首を**左側**に傾け、**右腕**を下方に目一杯伸ばす。

※この姿勢で 10 秒保持

### 肩こり体操⑤



- ①親指を尻側にして手を組み、小指が尻側を向くよう手首を回転する。
- ②腕を伸ばし肩甲骨を内側へ目一杯寄せる。 ※この姿勢で 10 秒保持

**※痛みのある時は無理をせず、痛みのない範囲で実施しましょう！**

# 祭 納涼祭 祭

今年は、8/5 (水) デイケア 8/12 (水) 2階 8/19 (水) 3階 8/24 (月) 4階と各フロアでの開催となりました。三郷音頭、ソーラン節、炭坑節の盆踊りを中心に神輿を担いだり、金魚(?)すくい等で夏祭りを盛り上げました。趣向を凝らした催し物で、楽しんでいただけましたか？



デイ



2階



わっしょい!  
わっしょい!!

おもいきり、振り  
下ろして!エイ!



3階



4階

## 各フロアの 誕生会風景

ボランティアの皆さん  
毎回楽しい催し物を  
披露いただき  
ありがとうございます



### 編集後記

9月10日の豪雨では市内はもとより近隣各所で道路の冠水や床下浸水及び農作物の被害が発生しました。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。また、鬼怒川の決壊による茨城県常総市の洪水の報道を見て昭和22年のカスリーン台風により利根川が決壊した時のことを思い出された方もおられたのではないのでしょうか。近年、自然災害による被害が日本だけではなく世界各地で発生しております。備えあれば憂いなし。災害に対する対策を今一度考えてみませんか。



上尾中央医科グループ  
介護老人保健施設 三郷ケアセンター 広報活動委員会  
埼玉県三郷市南蓮沼 260-2 ☎048-953-6161(代)