

みやげ通所だより

セントラルパーククリニック
通所リハビリテーションセンター

LET'S いろは体操！！

今回は、2010年夏よりスタジオレッスンにて開催している『いろは体操』について紹介したいと思います。

『いろは体操』とは体の中心部にあるコア筋（体を安定させようとする筋肉で、体を動かすときに一番初めに働きます）を使い、動きやすい体をつくるための準備体操です。

椅子に座って行う簡単な体操であり、どなたでもチャレンジしていただけます。

人間は年齢を重ねることにより筋肉や関節が老化し、機能が低下してしまいます。長年の癖、動きの癖によって自分の体の正しい使い方を忘れてしまいます。



『いろは体操』をすることによって・・・

- ・姿勢が整い、体の重心が安定します。
- ・効率のいい重心移動ができます。

開催時間のお知らせ

- 第2週目 12:00～12:15
- 第3週目 12:30～12:45
- 第4週目 14:30～14:45

日常生活での動作が楽になり、自然に活動的となり、自信を取り戻すきっかけになります。

『いろは体操』に興味をお持ちいただけただけでしょうか？
みなさんも一緒に動きやすい体づくりをしましょう！！

秋のウォーキングツアー ご報告



10月17日(日)、琴平にてウォーキングツアーを開催致しました。当日天候が心配されましたが、見事快晴でウォーキング日和となりました。

各コースで利用者様各々の想いを胸に歩き始め、利用者様同士やスタッフとコミュニケーションを取りながら、和気あいあいと琴平の町並みを眺めつつ、ウォーキングを楽しみました。

ウォーキングの後は琴参閣からの綺麗な景色と共に、美味しい料理に舌鼓を打ちました。その後、温泉に入り疲れを癒したり、手打ちうどんの体験に参加するなどそれぞれ充実した時間を過ごされました。

ウォーキングツアーを通してリハビリの成果を確認し、利用者様同士またスタッフと利用者様とのより良い関係づくりの場となりました。また、利用者様だけでなくスタッフにとっても貴重な思い出になりました。



☆クリスマス会を開催しました☆



12月26日(日)、天神前みやげ通所リハビリテーションセンターにてクリスマス会を開催しました。

今年度初めてのイベント開催ということで「利用者様が来てくださるのだろうか…」「楽しんでもらえるのだろうか…」といった不安がありましたが、たくさんの利用者様に参加していただくことができました。

クリスマス会ではケーキ作り、ゲーム、利用者様によるエレクトーン演奏などが行われ、利用者様同士の交流の場にもなりました。

ケーキ作りでは日頃のリハビリの成果を確認する為、包丁を使いフルーツを切ったり、細かなデコレーションを利用者様ご自身で行っていただきました。

手作りのイベントで、不十分な所もあったと思いますが、利用者様の助けもあり大変盛況に終えることができました。

スタッフ一同力を合わせ、今後も利用者様が楽しみながらリハビリの効果が発揮できるイベントをご用意していきます。



上手にデコレーションできました

インフルエンザにご注意！！

特に乾燥する冬はインフルエンザの流行時期です。予防することが大切です。インフルエンザ予防を徹底していきましょう。

インフルエンザ予防法

外出から帰ってきた際には手洗い、うがいを徹底し、栄養と休養を十分に取って身体の免疫力を落とさない事が大切です。



手を洗うタイミング

⇒ 食事の前・トイレの後・帰宅時

うがいの方法

⇒ 口とのどを分けてゆすぐことで、のどを潤し、埃や菌などを洗い流す事ができます。

『ただの風邪』と油断せず、かからない・うつさないを心掛けて健康な毎日を守りましょう。

健康講座開催のお知らせ

2月の健康講座は、....

てっぱん体操 を行います。

朝の連続ドラマで話題のてっぱん体操です。

座って出来る簡単な体操です！お楽しみに！！

3月は花粉症を予定しています。

