

だん だん

2022年6月 VOL.6/偶数月発行

相武台病院訪問看護ステーション



座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています

「リハビリとは笑顔なり」

梅雨入りを控え、不安定な天候が続いていますが、お障りなくお過ごしでしょうか。さて、今回は私が理学療法士になるための専門学校に通っていた時の先生から教わった言葉で、「リハビリとは笑顔なり」という言葉を紹介させていただきます。一言に「笑顔」といっても、実は笑顔には様々な効果や力があるので今後の皆様のお役に立てたらと思います。

- ① 脳の活性化(認知機能低下の予防)
- ② 免疫力アップ(がん細胞やウイルスと闘ってくれるナチュラルキラー細胞が活性化)
- ③ 自律神経のバランスが整う(リラックス効果、ストレス解消)
- ④ アンチエイジング効果(よく笑う人は表情筋が発達し若々しくみえます)

などこの他にもたくさん笑顔のメリットはあります。また、笑顔は人から人へと伝わっていきます。赤ちゃんをみると自然と笑顔になってしまうことや、赤ちゃんが笑う、もしくは笑っているようにみえるのも、周りの人と絆を深めようとしているとも言われています。これは赤ちゃんのみに限らず大人と大人も一緒です。

私自身も訪問先の皆様や職場の仲間、友人、そして家族から笑顔ももらっています。リハビリでの運動や治療ももちろん大切ですが、まずはそのいただいた笑顔を訪問先の利用者様やご家族様に届けられるように心がけることで、運動だけでは得られない効果はその方に届けられると思っています。それが「リハビリとは笑顔なり」という言葉に通じてくるのだと思います。

暗いニュースが続く中、なかなか笑顔になりにくい日々が続いており、マスク生活で表情では伝わらないことも多くなってしまいましたが、目元や声の出し方でもその人が笑顔なのかどうかは伝わるといいます。ウイルスでなく笑顔が広がっていく世の中になるといいなと思います。

まだコロナ禍で落ち着かない日々が続いており、梅雨寒の日もございますので、くれぐれもお体にご留意なされますようお願い申し上げます。

理学療法士 磯崎大輔



● 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00~17:30

TEL: 046-240-9677 FAX: 046-240-9679



正しい姿勢を確認してみましょう！

～第2回『立位姿勢』～

こんな姿勢になっていませんか？

曲がった姿勢



← 背中・腰、股関節、ひざが曲がってしまっています

正しい姿勢



← 背中とおしりを結んだ線がほぼ垂直になっています

人は加齢とともに「柔軟性」、「筋力」、「バランス能力」の運動機能が低下していきます。そして姿勢にも大きく影響してきます。柔軟性では特に「体幹」、「股関節」、「ひざ」の硬さが強くみられます。

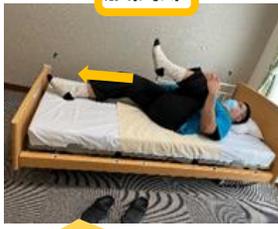
今回は柔軟性を向上させる「体幹」、「股関節」、「ひざ」のストレッチを紹介させていただきます。

体幹



わき腹を伸ばします
左右30秒くらい

股関節



伸ばした方のあしを
まっすぐに伸ばしましょう

ひざ



曲げる時は踵がおしりに近づくように
伸ばすときは上から押さえましょう

☆「体幹」、「股関節」、「ひざ」の曲がり方は相互に関連し合っています。例えば、背中を丸めると、股関節やひざも曲がってしまいます。逆に股関節やひざを曲げると背中が曲がってきてしまいます。つまり硬さが1か所生じてしまうと、その影響はその他の部位にも必ず影響してしまいます。

ストレッチを習慣的にできるようになると日々の自分の体の「硬くなった」・「柔らかくなった」に気づきやすくなれると思います。無理のない範囲で行ってみてください。

理学療法士 磯崎

新しい仲間をご紹介します！

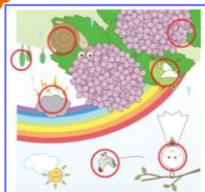
趣味：ベランダで花や野菜を育てること

作業療法の専門性を活かし、日常生活の不便さの解消にお立ちできればと思います。



作業療法士
米山 友樹

よろしく
お願いします

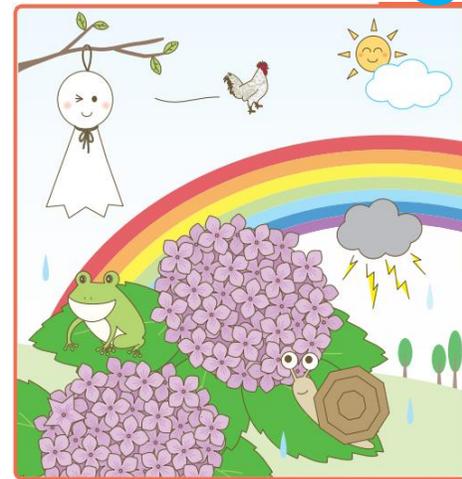


こま

Q1. まちがい探し「あめあがり」

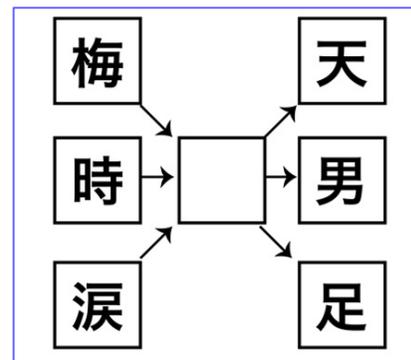
ちよこっと
脳トシ

左右の絵にはちがいが7つあるので、見つけて○で囲んでください。



Q2. 二字熟語パズル

矢印の方向に読むと二字熟語ができるように、中央の空欄に漢字を当てはめて下さい。



編集後記

訪問させていただいているご利用者さまにご提供いただきました。とても素敵な作品です。ありがとうございます。

一般的なさくらんぼの旬は、5月後半から7月にかけてだそうです。ハウス栽培などで通年購入できる果物はたくさんありますが、ぜひ一番美味しい時期に食べて、毎日頑張っているご自分にご褒美をあげてくださいね。



北山 稔様 作品