

平成 28 年
1月 27 日
医療法人社団裕人会
辰巳台クリニックセイカセンター
TEL : 0436(76)8802



新しい年がスタートいたしました。
本年も何卒
よろしくお願い申し上げます。

日頃より、当センターをご愛顧頂き、誠にありがとうございます。

昨年は、日本人2名のノーベル賞受賞、ラグビー日本代表の歴史的快挙など日本を活気付ける話題がたくさんありました。このような喜ばしい話題にはたくさんの努力の積み重ねがあり、結果として現れたものと思います。

センターでは、本年もご利用者様皆様に合わせたりハビリをたくさんご用意させて頂きます。皆様の日々の努力が少しでも早く良い結果に繋がるようサポートさせて頂きます。

また、お悩みやお困りのことがございましたら、何でもご相談ください。そして、皆様の日々のリハビリが活気あるものになるよう、お祈り申し上げます。

今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げ、新春の挨拶とかえさせて頂きます。

辰巳台クリニックセイカセンター
センター長 片野良治

今年度も行いました、恒例のクリスマス会。今回は月16日・17日に開催しました。ディケアスタッフ全員がサンタの衣装を身にまとい、ムードを盛り上げました。ボランティアとして、フォルクローレ同好会、風雅の皆さんによるブラスバンド演奏を披露して下さいました。

辰巳オールハワイアンズの皆様、ありがとうございました♪

今年度も行いました、恒例のクリスマス会。今回は月16日・17日に開催しました。ディケアスタッフ全員がサンタの衣装を身にまとい、ムードを盛り上げました。ボランティアとして、フォルクローレ同好会、風雅の皆さんによるブラスバンド演奏を披露して下さいました。

右上 i-Brass の皆様
左下 フォルクローレ同好会
～風雅～の皆様
左上 ディケアスタッフ

写真

お尻の筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①仰向けになり、足を肩幅に開いて両膝を立します。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

この時に身体が一直線にならぬようにします。

これを一セット十回を回収して三セット行います。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

股関節周りの筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①仰向けになり、足を肩幅に開いて両膝を立します。

②背もたれから背中を離し、そのままします。

その場で足踏みをするように足を交互に持ち上げます。

息を止めないうことがポイントです。

この運動を十秒行います。最高三分を目標に、徐々に時間を伸ばしていきましょう。

③ストレッチ(股関節前面)

股関節前面の筋肉を伸ばすことで骨盤の位置を直します。

①片膝立ちになります。

②前足に徐々に体重を乗せていき、後ろ足の股関節前面を伸ばします。この時、腰を反らないようにして、痛みの出ない範囲で動きを止めます。

③後ろ足の股関節前面がしっかりと伸びているのを確認します。

十秒間伸ばします。

④この運動を左右行います。

翌日に疲れが残つたり、体調に変化がある場合は、無理はせず運動の量を加減します。何か不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



✿ 南国調べ：アロハの新年会✿ (1月16日)

馴染みのあるメロディをハワイアンのリズムに乗せて演奏してくださったのは、辰巳オールハワイアンズの皆様。南国ムードの中、のんびりしたひとときを過ごすことが出来ました。

メンバーの中には、クリニクでリハビリをされている患者さんもいらっしゃるやうです。

爪弾く音色は努力の賜物。これを音を楽しみながらのリハビリ。素晴らしいですね！拍手喝采！！

皆さんは日々腰痛に悩むされています。腰は身体の中で痛めやすい部位の一つです。痛みが起きないために体操を行って腰痛予防をしましょ。

①お尻上げ運動
お尻の筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

この時に身体が一直線にならぬようにします。

これを一セット十回を回収して三セット行います。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

股関節周りの筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①両手を組んだ姿勢で椅子に座ります。

②背もたれから背中を離し、そのままします。

その場で足踏みをするように足を交互に持ち上げます。

息を止めないうことがポイントです。

この運動を十秒行います。最高三分を目標に、徐々に時間を伸ばしていきましょう。

③ストレッチ(股関節前面)

股関節前面の筋肉を伸ばすことで骨盤の位置を直します。

①片膝立ちになります。

②前足に徐々に体重を乗せていき、後ろ足の股関節前面を伸ばします。この時、腰を反らないようにして、痛みの出ない範囲で動きを止めます。

③後ろ足の股関節前面がしっかりと伸びているのを確認します。

十秒間伸ばします。

④この運動を左右行います。

翌日に疲れが残つたり、体調に変化がある場合は、無理はせず運動の量を加減します。何か不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



今日のリハビリ～腰痛～

皆さんは日々腰痛に悩むされています。腰は身体の中で痛めやすい部位の一つです。痛みが起きないために体操を行って腰痛予防をしましょ。

①お尻上げ運動
お尻の筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

この時に身体が一直線にならぬようにします。

これを一セット十回を回収して三セット行います。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

股関節周りの筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①両手を組んだ姿勢で椅子に座ります。

②背もたれから背中を離し、そのままします。

その場で足踏みをするように足を交互に持ち上げます。

息を止めないうことがポイントです。

この運動を十秒行います。最高三分を目標に、徐々に時間を伸ばしていきましょう。

③ストレッチ(股関節前面)

股関節前面の筋肉を伸ばすことで骨盤の位置を直します。

①片膝立ちになります。

②前足に徐々に体重を乗せていき、後ろ足の股関節前面を伸ばします。この時、腰を反らないようにして、痛みの出ない範囲で動きを止めます。

③後ろ足の股関節前面がしっかりと伸びているのを確認します。

十秒間伸ばします。

④この運動を左右行います。

翌日に疲れが残つたり、体調に変化がある場合は、無理はせず運動の量を加減します。何か不明な点は、お気軽にお問い合わせください。



新入職員紹介

奥村一恵 (居宅介護支援事業所)

市原で仕事をするのは初めてなので、地理や特色を覚えたりと日々奮闘しています。これからもご利用者様の思いを大切に、信頼されるケアマネジャーになるように努めて参ります。介護で困ったことがありますたらお気軽にお声をかけて下さい。

新年早々、悲惨な事件事故の報道が毎日のうちに飛び交っています。どうぞ皆様とは無縁の事でありますようにと願うばかりです。皆様の今年一年の「健康と」多幸を心よりお祈り申し上げます。