



新しい体操の名前が「元気一番体操」に決まりました!

秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。さわやかに運動できる良い時期ですね。今回は運動に関連した話題をお知らせします。1日コースでは、リニューアルした体操の名前を、利用者の皆さんから募集しました。応募のあった名前の中から、職員の投票で3つに絞り込んだ後、皆さんに投票してもらいました。その結果、多数決で「元気一番体操」に決定しました。名前を考え、投票して下さった皆様、ご協力ありがとうございました。新しい名前も決まり、生まれ変わった「元気一番体操」は特に体幹筋力・下肢筋力を強化する内容になっています。今後はこの「元気一番体操」で体の機能維持や、転倒防止を目指します。



私の考えた体操名に決まっ
てうれしいです。(1日
コースご利用中
の河村さん)

～こぼれ話～

「元気一番体操」(34票)の他にも健闘した他の体操名は「わいわい健康体操」(16票)「GOGO すみけん体操」(14票)がありました。

新しい職員を紹介します

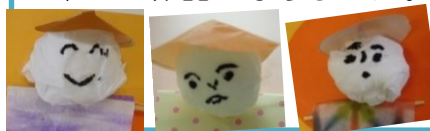
今まで29年間に渡り大学病院で勤務してきました。リハビリに関しては新人のころに3年間携わっておりました。今回改めて新人に戻った気持ちで機能訓練課の看護師として役割を果たしていきたいと思っております。趣味は愛犬の洋服作りと釣り、スイーツ百選巡りです。利用者の皆さんが安心・安全に過ごせるよう精一杯頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



機能訓練課
西村はるみ
看護師

今月のカレンダー

今月のカレンダーは、田んぼの案山子(かかし)です。夕日の中、黄金色に実った稲穂と案山子が郷愁を誘いますね。案山子の表情が、個性的で楽しい作品になりました。



今月のイラスト 引き続きイラスト募集中

今月のイラストは半日コースご利用の飯塚さんの塗り絵です。繊細な色使いが素晴らしいですね! 右の塗り絵も飯塚さんの作品です。



当センターの理学療法士が 体操の講師をしました

まずは太腿の裏とふくらはぎを20秒～30秒伸ばします！



肘の内側の筋肉を気持ちよく伸ばしてゆきましょう！呼吸は止めないでください



てーねん・どすこい倶楽部が主催するセカンドステージセミナーに、理学療法士を講師として派遣しました。「健康づくりのための運動と体操について」という題材で、自宅のできる筋力トレーニングやストレッチなどの講義をおこないました。

杖ゴムを確認しましょう

杖は立っているときや歩くときに、身体を支える役割をします。杖を使用していると靴の底と同じように、杖先ゴムもすり減ってしまいます。

すべり止めが無い状態だと、杖先ゴムが地面で滑ってしまい、転倒する危険があります。下の写真のように底の溝が無くなるくらいすり減っていたら、交換が必要です。すみだ福祉保健センターのデイでは実費で杖ゴムの交換していますので、気になる方は職員に声をおかけください。

すり減った状態



新品

高次脳機能障害 家族のつどい

8月18日、センター保健室にて、高次脳機能障害支援促進事業の一環で「家族のつどい」を開催しました。東京都心身障害者福祉センターの西尾氏より、高次脳機能障害の特徴や利用できる様々な制度とサービス、東京都における普及事業について講義を頂きました。7名の方に出席頂き、「身体的な不安があったが気持ちが楽になった」等感想を頂きました。



～感染症予防について～

少しずつ感染者が減ってきた新型コロナウイルスですが、まだまだ油断は禁物です。

すでに冬を迎えたオーストラリアでは季節性インフルエンザが流行し、日本でも新型コロナと同時流行する懸念が指摘されています。感染症を予防するためには下記のような対策が重要です。しっかり予防し冬に備えましょう。



- ① 人との距離を保つこと
- ② 話しながらの会食をしないこと
- ③ マスクを着用すること
- ④ 手洗い・消毒
- ⑤ うがい、歯みがき
- ⑥ 室内の換気
- ⑦ 栄養・睡眠・運動

みんなの写真コンテスト In こうめ 作品募集します！！



テーマ：「私のお気に入り」

募集期間：令和4年10月3日～10月7日

開催期間：令和4年10月14日～10月22日

開催場所：すみだ福祉保健センター1階廊下

墨田区内在住・在勤の方であれば応募可能です。

1人1点まで。作品の返却はありません。詳しくは☎03-3625-6541（篠原・前田）まで！

【編集後記】今年の台風の発生は、例年に比べて出足は少ないようでしたが、秋に変わる季節となり、大きな台風や、線状降水帯が発生し、国内でも被害が増えることが増えてきました。昨今では、火災や地震だけでなく、浸水の被害も怖いものになりました。センターデイサービスでも、水害を想定して、上の階へ逃げる訓練を行っています。数段でも階段を昇る方法を身に付けておくと、いざというとき、役立ちます。怖がらないで、職員と一緒に試してみませんか？（編集長 RT）