

すこやか通信

R5.11.20
発行



小雪の頃となりました。寒い時期は体が硬くなり痛みが出たり、動きにくさがやすくなります。運動もしにくい時期となりますが、防寒をしてできる範囲で体を動かしていきたいと思います！

すこやかリハビリセンターではマシンなどを使い運動器機能訓練を行っています。運動器機能とは骨、関節、筋肉などを動かすために必要な機能のことです。この機能を維持、向上することで今の生活を継続させていくことができるとは思いますが、では運動だけをしていればこの機能は維持できるでしょうか。例えば、週に二回運動にいられている方が運動以外の時間は何もせずに寝てばかりいると機能は維持ができるでしょうか。おそらくそれは難しいと思います。病气や加齢により今までできていたことがどんどんと減ってきてしまいますね。ただ、大切なことは「できないことは助けてもらい、自分でできることは自分でする」です。「自助(じじよ)」ともいいますが、能力の低下で今までできていたことができなくなることは仕方ありません。ただ、「時間がかかる」などの理由で自身でできることまで誰かにしてもらってはいいませんか。そうなるとうちの本当にすることがなくなり、テレビを見て、寝ての繰り返し生活になってしまいます。

思ったように体が動かないことは本当につらく、苦しいことですが、今の現状を受け入れもう一度自分でできることを考えて取り組んでみてください。そしてそんな自分と上手に付き合いながら精一杯楽しい生活をして、周りの方とすごしていくほうがいいと思いませんか。すこやかリハビリセンターではそんな方がたくさん増えて頂けるよう元気な事業所を目指していけます！

秋の俳句をご紹介します

秋深き 隣は何を する人ぞ

松尾芭蕉

意味… 秋が深まって最近は何か寂しさを感じ隣の人は何をするのか気になっている

秋風や むしりたがりし 赤い花

小林一茶

意味… 暮参りの際に道端の花が風に揺れている。あの子がよくむしりたがっていたその花を見て涙がこみあげてくる

柿食えば 鐘なるなり 法隆寺

正岡子規

意味… 柿を食べていたらふいに鐘がなった。それは法隆寺の鐘でした



か から始まって ん
で終わる言葉を考えてみましょう

例 か だ ん

3 か ん

4 か ん

5 か ん

6 か ん

7 か ん

8 か ん

9 か ん

