



メディケア別府 通所リハビリ テーション

平成 25 年 12 月 15 日

【リハビリ室便り】

だいぶ寒くなってきた今日この頃ですが、皆様体調を崩さず元気にお過ごしでしょうか？

今回は前回に引き続きパワーリハビリの紹介をします。

私が写真で頑張っているのが『オプティマル』です。背中中の筋肉をつける運動です。歳を重ねていくとともに背中が丸くなり、いつの間にか猫背になっている方いませんか？そんな方にこの運動は最適です！両腕を前に伸ばした状態から腕を後ろに引いていきます。その際、左右の肩甲骨同士をくっつける様に意識して行くと胸がよく開き姿勢が良くなります。

気を抜くとまだまだ若いと思っている30代の私でも背中が丸くなり顔が下を向く写真の『悪い姿勢』のようになってしまいます。この『悪い姿勢』を続けていると下っ腹に脂肪がついたり、歩く時のバランスが悪くなったりと後々困った事が起きてきます。この『悪い姿勢』を打破し『良い姿勢』を保つためにも『オプティマル』の様な運動は大切になってきます。もう既に猫背になっているから・・・と諦めている方！そんな方にこそ、この運動は大切です！！今後これ以上背中が丸くならないように、背中が曲がった状態で骨が固まらないようにしていきます。

『オプティマル』を使わずに手軽に自宅で出来る体操もあります。ぜひ一度遊びに来て下さい。



紅葉ドライブ

通所リハビリテーションでは11月に紅葉ドライブを実施しました。メディケア別府から紅葉の美しい鶴見岳～志高湖コースをめぐり、赤や黄・橙に染まった山々を鑑賞しました。

バスドライブでしたが、車内の利用者さんの表情は明るく、会話のたえない楽しい時間となりました。

スタッフのガイドもなかなか好評で紅葉や別府の歴史、クイズや歌まで飛び出す名ガイドぶりでした。

通所リハビリでは外出の機会を通し、利用者様一人ひとりの心身の活性化が図れるようお手伝いさせて頂いています。いつもの利用時に見られない表情や思いがけない話から利用者さんにとって大変貴重な時間となっています。ドライブバスに乗る為リハビリを頑張られた利用者さんもあり、皆の楽しみや生きがいにつながるイベントになっています。



文化祭

11月6日～13日までメディケア別府の文化祭が開催されました。利用者さん、スタッフ、ご家族の皆さまよりたくさんの作品を出展して頂き賑やかな文化祭となりました。



くまもん制作風景

文化祭マスコット



クリスマスアレン

職員による時代劇爆笑！番町皿屋敷！？



メディケア別府特製



奥さん！！そのかまぼこお上手！！

そちらも海老も良く出来てますね