

# としま新聞

## 2025年1月第220号

利用者の皆様へ

所長 本田 和幸

令和七年一月号の発刊に際しまして、まず利用者の皆様、またご家族様に新年のご挨拶を申し上げたいと思います。

「明けましておめでとうございます、本年もよろしくお願ひ申し上げます」

穏やかな初春の中、皆さまゆっくりとお過ごしであろうかと思ひます。

新しい年へ変わり、今年一年の計を皆さまもお考えのことと思ひます。

「としま」事業所でも今年の計画をこれからスタッフと共に立てていく事になります。

できること・むずかしいこと、いろいろあると思ひますが

まずは決めたことを必ずやるという事を大事にしたいと思ひます。

利用者様にとりまして「来てよかった」「楽しかった」と思っただけ

ような施設運営とプログラム作りに励みたいと思ひます。

そして、今まで以上に利用者様やご家族様に対し、細かい心遣いができるよう

になりたいと思ひます。

「としま」ご利用に当たり、ご意見・ご要望などがありましたら

ご遠慮なく職員にお話いただけますようお願い申し上げます。

時節柄、風邪など引かれませぬようにお気を付け下さいませ。

### もちつき

12月27日 恒例のもちつき大会を行いました♪



事業所の雰囲気少しでもお伝えできたらと思ひ、としま新聞をお送りさせていただきます。  
(利用者様にお配りしている新聞を、居宅介護支援事業所様・地域包括支援センター様向けに一部内容を変更しております。)

### 永年利用表彰式を行いました!

としまでは長く来所されている方に感謝の気持ちを込めて、永年利用表彰式を行っております。今回は10年ご利用の4名の方がいらっしゃいました。記念品を添えて感謝状をお贈りいたしました。長い期間ご利用いただきありがとうございます。

これからも、お体に気をつけられて、お元気でご利用を続けて下さい。



### 1月お誕生日の方

Happy Birthday

1月は16名の方がいらっしゃいました。帰りのあいさつの際にお誕生日会を行い、ささやかながらプレゼントと写真入りメッセージカードをお贈りし、皆様に喜んでいただきました♪

おめでとうございます!  
みなさんにとって素敵な一年になりますように!

### デイサービスセンターとしま

電話番号 0986-53-3325 FAX番号 0986-53-3326

〒889-1901 北諸県郡三股町大字樺山4836-26

各曜日空きがございます。お問い合わせお待ちしております。





# 自宅で出来る簡単運動パート⑱ ぜひ試してみてください 10回ずつ3セットから行ってみましょう



姿勢別  
生活動作の  
改善体操

## イスでする体操①

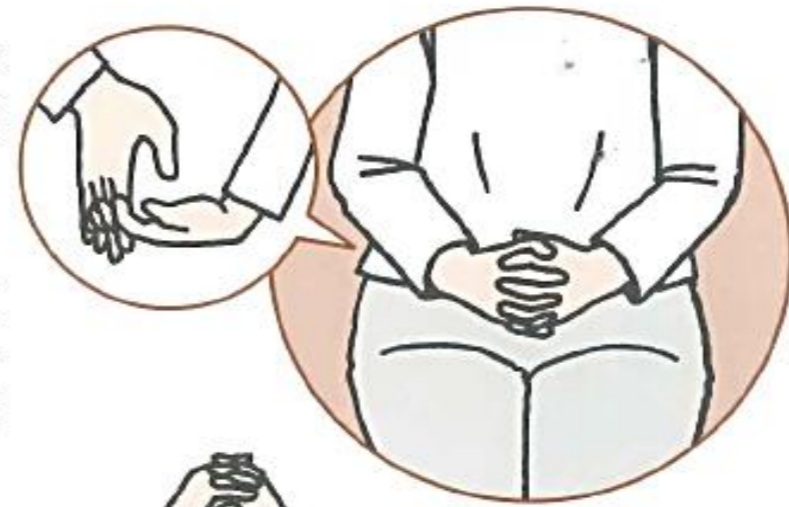
肩の関節をやわらかくする体操です

立ち上がりに不安がある人に  
向いている体操です

イスに座っていても、上肢、肩、からだのひねり、下肢などを動かす体操ができます。マヒがあっても複雑なポーズをとることができ

ます。とくに下肢の運動は立ち上がりに必要な運動が多く、しゃがみ込みの運動が上手にできれば歩行もうまくできるようになります。

### 肩の運動①



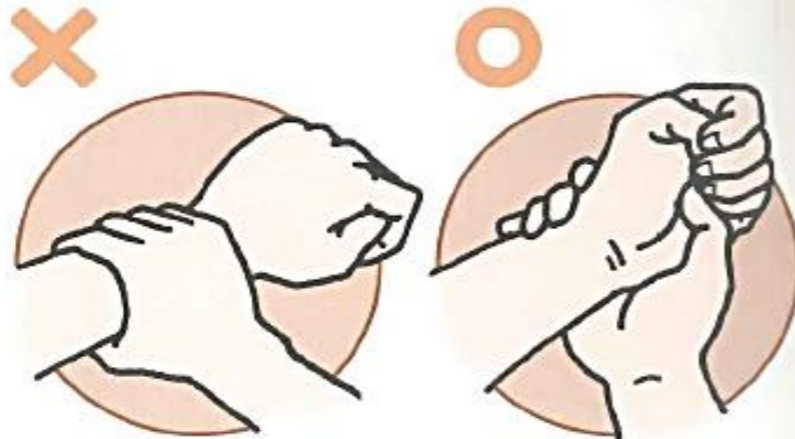
イスに座っていてもたくさんの体操ができます

#### 指を組む

肩が回ると衣服の袖脱や寝返りのときに苦痛をとまうので動きをよくしておきます

片マヒの人は、健側の手の指を患側の指に差し込んで、しっかり指を組み合せて、指が組めない人は左ページのように健側の手で患側の手首を握ります

#### 指が組めない場合



✕ 手首をわしづかみすると、肩を痛めることがあります

○ 親指を手のひらに入れて、残りの4本の指で患側の手首を外側からつかみます

#### 目的

脳卒中の後遺症がある人は患側の肩の動きが悪くなりがちです。また、肩甲骨の動きも少なくなるので、胸をそらして大胸筋や小胸筋も伸ばします

片マヒで手を使わないと手指の関節が拘縮してしましますが、この運動でするうちに指を組めば手指の関節はいやでも伸ばされます



#### 両手を頭の上に伸ばす

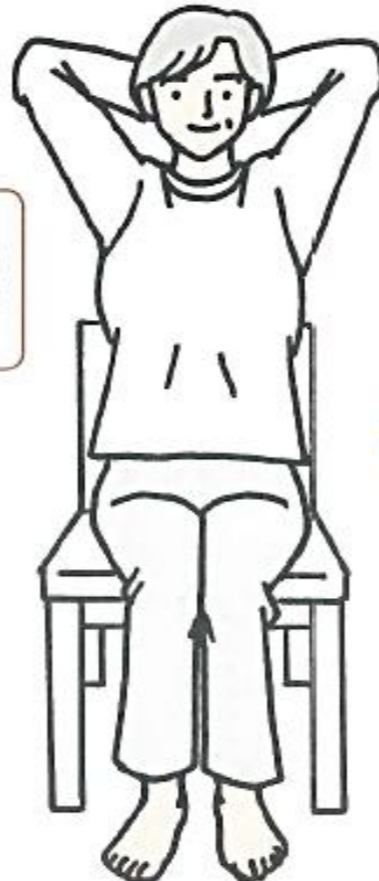
指を組んだまま両手を頭の上に伸ばし、もとの姿勢に戻します



#### 肘をはる

頭の後ろにまわした腕の肘を15～20秒間はって背筋をピンと伸ばします

肘をはると、胸の筋肉が伸びます



#### 両手を頭の後ろにまわす

頭にのせた手をそのまま頭をなでるように後ろにまわします



#### 両手を頭の上で下ろす

指を組んだまま両手を頭の上で下ろします



#### 両手を上に伸ばす

指を組んだまま両手を上に伸ばします。手のひらはつねに顔や頭に向いています



#### 両手を前に伸ばす

両足の底を床につけ、イスに深く座り、背筋を伸ばし、両手をゆっくり前に伸ばします