ふれあい通信

2020年
（令和2年）秋号
第116号

ふくやま・すこやかクリニック通所リハビリテーション　Tel(078)927-1522
明石市野々上3丁目15-19　Fax(078)927-1517
E-mail:ijinkai@eos.ocn.ne.jp　http://www.fukuyama-hp.jp/

新型コロナウイルスの影響で例年とは違う春夏を過ごしてきましたが、植物は、例年同様実りの秋を迎えています。

今年初めて挑戦した稲づくりも最終段階に入りました。

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」　人間も学問や徳が深まるにつれ謙虚になる。

少しずつ稲穂が垂れ下がってくる様子を見ると、思い起こすことわざです。

ご利用者さまの経験や学びを聞かせていただき、私たちスタッフも学ばせていただいています。私たち若輩者を優しい目で育て、時にはご指導いただける事を幸せに思っています。引き続き、コロナと共存する生活様式は不自由ですが、もう少しの辛抱と信じてこの状況を乗り越えていきましょう。

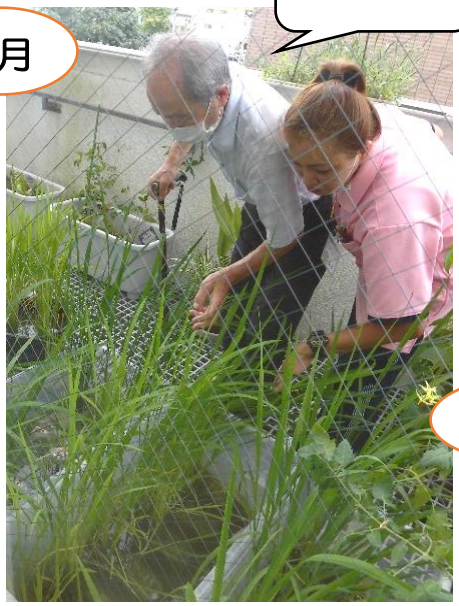
こんなことしました♪♪ 一部をご紹介します！

ふくやま米 成長記録

7月

力強く、ぐんぐん伸びてきました!!

8月



稲の成長を見ると元気が出ます。

～実るほど頭が下がる稲穂かな～

9月

実が緑から黄金色へ

蓼（たで）の葉を使い「たたき染め」をしました

蓼の葉にビニールを被せ、トントンたたきます

ハンカチに葉の色素がうつります

乾燥させて、洗濯すると、きれいな藍染めの出来上がり

対面の方との間にアクリル板を設置しました

食事中は、マスクを外しますが安心です。

毎日の消毒を行っています。

デイケア　リハビリ室だより

秋の過ごしやすい季節となってきました。世間ではGO TO キャンペーンが始まり、外出機会も少しずつ増えているようですが、まだまだ安心できる環境ではなく家で過ごす方も多いと思います。外に出なくても小さな運動も体や頭の役に立ちます。

握力が5キロ低下するごとに、何らかの原因による**死亡リスクが16%増加**する関連性が認められた。またこの握力低下は、**心臓発作リスクの7%増**、**脳卒中リスクの9%増**にそれぞれ関連していた。引用）ＡＦＢＢＢNEWS

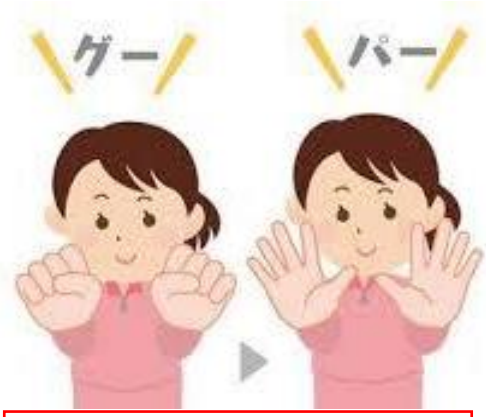
上記の研究結果のように握力と寿命や体力、最近では、認知症の関係も非常に深いことが分かってきています。

【握力の平均】（年齢：男、女）

65-69歳：39.98、25.20　　70-74歳：37.36、23.82　　75-79歳：35.07、22.49

80歳以上の平均握力は男性25kg程度、女性15kg程度と著しく低下します。

簡単に家で出来る小さな運動♫　コツコツ！！



<u>グーパー運動</u>
30回程度、ゆっくりしっかりと大きく動かす。

<u>ボール握り</u>
30回程度、ゆっくりしっかりと動かす。

また、大人のぬりえや手芸、工芸など楽しみながらできる作業にも効果があります。

スタッフ紹介

当所のスタッフを紹介させていただきます。
改めて、皆さん宜しくお願い致します。

片倉　良子

☆職種　主任）理学療法士　☆出身地　兵庫県

病院より異動してきて半年が過ぎました。皆様と一緒に元気に過ごしたいと思います。お体のお困りごとがあれば小さな事でもご相談下さい。

則定　智

☆職種　看護師　☆出身地　大阪府

デイケアでは初めて働かせて頂きます。皆様がデイケアでの時間を笑顔で過ごせるよう、一緒に楽しみながら関わりたいです。

前川　昌平

☆職種　ドライバー　☆出身地　神戸市25年→明石市40年

趣味はルアーフッシング・映画・レコード収集、好きな人は、横尾忠則・淀川長治です。宜しくお願い致します。

今回のまわしよみ新聞

7月号

7/1～レジ袋有料化

8月号

藤井七段最年少タイトル!!

9月号

藤川選手　感動をありがとう

明石の子午線　全国つなぐ
～「時の記念日」～

健康寿命を延ばそう

緩和病棟の牧師さんから、
ありがたいお言葉