

平成 28 年  
1 月 27 日

医療法人社団裕人会  
辰巴台クリニックセンター  
TEL : 0436(76)8802

新しい年がスタートいたしました。

本年も何卒

よろしくお願い申し上げます。

日頃より、当センターをご愛顧頂き、誠にありがとうございます。

昨年、日本人2名のノーベル賞受賞、ラグビー日本代表の歴史的快挙など日本を活気付ける話題がたくさんありました。このような喜ばしい話題にはたくさんの方の積み重ねがあり、結果として現れたものと思えます。

センターでは、本年もご利用者様皆様に合わせたリハビリをたくさん用意させて頂きます。皆様の日々の努力が少しでも早く良い結果に繋がるようサポートさせて頂きます。

また、お悩みやお困りのことがございましたら、何でもご相談ください。そして、皆様の日々のリハビリが活気あるものになるよう、お祈り申し上げます。

今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。

辰巴台クリニックデイケアセンター

センター長 片野良治



## ♪メリー辰クリスマス♪

今年度も行いました、恒例のクリスマス会。今回は12月16日・17日に開催しました。デイケアスタッフ全員がサンタの衣装を身にまとい、ムードを盛り上げました。ボランティアとして、フォルクローレ同好会「風雅」の皆さんによる楽器演奏、Brassの演奏、皆さんの演奏披露して下さいました。



《写真》  
右上：Brassの皆さん  
左下：フォルクローレ同好会  
左：風雅の皆さん  
左上：デイケアスタッフ



## ❁南国の調べ：アロハの新年会❁（1月16日）

馴染みのあるメロディをハワイアンリズムに乗せて演奏して下さったのは、辰巴オールハワイアンの皆様。南国ムードの中、のんびりしたひとときを過ごすことが出来ました。

メンバーの中には、クリニックでリハビリをされている患者さんもおっしゃるそうです。

爪弾く音色は努力の賜物。これぞ音を楽しみながらのリハビリ。素晴らしいですね！拍手喝采！！

辰巴オールハワイアンの皆様、ありがとうございました。



## 今日のリハビリ～腰痛～

皆さんは日ごろ腰痛に悩まされていますか？腰は身体の中で痛めやすい部位の一つです。痛みが起きないように体操を行って腰痛予防をしましょう。

### ①お尻上げ運動

お尻の筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①仰向けになり、足を肩幅に開いて両膝を立てます。

②お尻に力を入れて腰を持ち上げます。

この時に身体が一直線になるようにしましょう。

これをセット十回を目安に二、三セット行います。

### ②足上げ運動

股関節周りの筋力を上げることで骨盤が安定し、腰痛予防につながります。

①両手を組んだ姿勢で椅子に座ります。

②背もたれから背中を離し、その場で足踏みをするように足を交互に持ち上げます。

息を止めないことがポイントです。

この運動を十秒行います。最高三分を目標に、徐々に時間を伸ばしていきましょう。

### ③ストレッチ股関節前面

股関節前面の筋肉を伸ばすことで骨盤の位置を直します。

①片膝立ちになります。

②前足に徐々に体重を乗せていき、後ろ足の股関節前面を伸ばします。

この時、腰を反らないようにし、痛みが出ない範囲で動きを止めます。

③後ろ足の股関節前面がしっかりと伸ばされているのを確認し十秒間伸ばします。

④この運動を左右行います。

翌日に疲れが残ったり、体調に変化がある場合は、無理はせず運動の量を減しましょう。何かご不明な点は、お気軽にリハビリスタッフまで！



## 👉ちよっと豆知識：《恵方巻き》

もうすぐ2月3日、節分ですね。今回は恵方巻きについて調べてみました。

まず恵方巻きとは、節分にその年の恵方を向いて食べると縁起が良いとされる太巻きです。別名「丸かぶり寿司、恵方寿司、吉方巻」とも言います。

この恵方巻き丸かぶりの方角、実はあらかじめルールが決まっています。今年の恵方も十年後の恵方もすでに決まっています。恵方の決め方は十干（じっかん）という暦に基づいて決められており、4つの方角を5年周期で一巡します。

さて、今年の恵方は「南南東」です！南南東に向かって、黙って静かにガッツと一気に頂きましょう。よき見をしてはいけません！ご利益を得られないそうですよ！

ただし、喉に詰まらせてはいけませんよ。

少し細めで小さな恵方巻きを選んで、そしてよく噛んで挑戦してみてくださいね。

どうか御利益がありますように… ☺



## 新入職員紹介

奥村一恵（居宅介護支援事業所）

市原で仕事をするのは初めてなので、地理や特色を覚えたりと日々奮闘しています。これからご利用者様の思いを大切に、信頼されるケアマネジャーになるように努めて参ります。介護で困ったことがありましたらお気軽にお声をかけて下さい。

## 編集後記

新年早々、悲惨な事件事故の報道が毎日のように飛び交っています。どうぞ皆様とは無縁の事でありませうと願うばかりです。

皆様の今年一年の「健康」と「多幸」を心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお祈りいたします。  
広報推進委員会 スタッフ一同