

保健婦メモ

仲間と一緒にリハビリ

体を動かそう会に参加を



皆さん、「体を動かそう会」って知っていますか。この会は、脳卒中の後遺症や交通事故等により、体の不自由な方々が月1回集まり、リハビリをする会です。理学療法士の先生を中心に体操や手芸、歌などの

レクリエーションを通して楽しくリハビリをしています。

現在の参加人数は、24人で半数以上は脳卒中後遺症のある方です。

◎早期のリハビリが大切

脳卒中で倒れ、麻痺が残ったり、身体の機能低下を起す人は、少なくありません。しかし、リハビリを早く始めれば始めるほど、機能回復が期待でき、早期のうちに専門医の下で、リハビリに努めることが大切です。

◎家庭でも生活リハビリ

病院でのリハビリで回復した機能も、家庭に帰り動かなくなってしまうと、だんだんと機能が低下し、ねたきりにつながってしま

ます。

機能低下を予防するためには、食事・排泄・着替えなどの基本的な日常生活動作は時間がかかっても、出来るだけ自分で行うことが必要です。これが、生活リハビリとなります。また、家族が暖かく見守っていくことも励みになります。

リハビリは、家庭に帰ってからでも大切です。体を動かそう会で、仲間と一緒にリハビリをしてみませんか。必要な方には送迎も行います。

◎問合せ◎ 保健センター

☎ 1158

介護保険を学ぼう

第5回

在宅ケアフォーラム

日時 10月19日(日)

午後1時～4時

会場 町民会館大ホール

内容 (1)講演「公的介護保険制度を学ぼう」

講師 八日市場市民総合

病院長 中村仁先生

講師 千葉県医師会理事

鈴木弘祐先生

(介護保険についてわかりやすく解説します)

(2)介護保険Q&A(参加者の疑問に回答)

(3)介護用品の展示

参加費 無料

問合せ 町保健センター

☎ 1158

①在宅リウマチ患者

ケア教室(予約制)

日時 11月22日(土)

午後1時～4時30分

内容 ○講演会「慢性関節リウマチと上手につき合う方法」 ○相談会

申込期限 11月7日

②難病相談(予約制)

日時 10月23日(木)

内容 神経症状でお悩みの方、パーキンソン病などのリハビリの場

①②の申込み 海匠保健所

八日市場地域保健センタ

☎ 1281

参加者の声

慰め励ましあう最良の場

尾垂六区 川島重一



私が体を動かそう会を知ったのは平成元年です。内容の素晴らしさに加え、障害の程度や独り住まいの方々、年令にもとらわれず参加の出来る町内唯一のリハビリを兼ねた友好創り会です。

もあります。同時に慰め励まし合う最良の場としても親しまれ、現在では不滅の会となっております。

適度な運動、そして種々なゲームに折り込んだ心身のリハビリや歌による発声のリハビリ等、各家庭では出来ない温かさも含まれております。

今後ますます参加者の多からんことを希望して止みません。



手のリハビリでは、新聞を広げてボールを運びます。