

# 豊寿苑だより

大分豊寿苑新聞(11月号)  
平成28年11月1日



# シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操って？

立っただけでも寝ていても座っただけでも！

時間や場所、姿勢を問わず

ひとりでも行え、地道に行う事で体が動き

少しでも筋肉が動くことを目指す体操です。

茨城県水戸市にある茨城県立健康プラザでは健康に関する情報や教育指導、介護予防について取り組んでいます。中でも大田仁史管理者が考案した

「いつでも、どこでも、ひとりでも、1日1ミ、1週間」

をコンセプトにしたシルバーリハビリ体操が今全国で注目されています。

十月より豊寿苑療養棟では月曜～土曜の朝九時半ごろよりこのシルバーリハビリ体操を利用者の皆さんと一緒にを行っています。

従来の体操との相違点は二つ。

一つ目は誰でもどんな時でも行えるよう複数の体操を組み合わせて行えるよう設定されているので麻痺がある方や体が動かしにくいという方でも一緒に参加出来る事です。

二つ目は各体操を行う前にその体操がどのような効果があるのか(例えば、この体操をすると寝返りがしやすくなります等)を的確に説明する事で実施する人が効果を実感し易いという事です。

利用者の皆様が元気に自宅に帰る為に療養棟ではこういった取り組みをこれからも皆さんと一緒に進めていきます！ぜひ一度見学に来て下さいね。

## はじまりの朝、いきいきと！



# シルバー川柳コーナー

今月から始めました  
シルバー川柳コーナー！  
自分の川柳を掲載希望の方は  
療養棟職員まで！

妻旅行

俺は入院

ねこホテル



「いらつしやい」

孫を迎えて

去る諭吉



湯加減を

しよつちゆう聞くな

わしや無事だ



ポプラ社 シルバー川柳より抜粋