

# 東京リハビリテーションセンター世田谷

## 通所事業所合同通信 秋号

令和3年11月発行

厳しい残暑も峠を越え、日中と夜間の温度差を感じるようになりました。夏の疲労の蓄積や気象の変動により体調を崩しやすい時期ですが皆様いかがおすごでしょうか？  
オリンピック・パラリンピックは終わりましたがこれからはスポーツの秋、運動をするのには最高の季節です。  
体調管理には気を付けて秋を楽しみましょう。

### デイサービスセンター梅ヶ丘

デイサービスセンター梅ヶ丘では「認知症当事者のための社会参加型プログラム 折り紙プロジェクト」に参加しました。合計50個の折鶴を作りモザイクアートになりました。これはパラリンピック聖火リレーのゴール地点に飾る予定でしたがコロナ禍で中止になり代わりに世田谷区役所で展示されました。これからも地域活動に参加して参ります。



### 通所リハビリテーションセンター梅ヶ丘

#### 【パワーリハビリとは】

老化や病気、けがにより低下した身体機能高め、質の良い生活への復帰を目指すリハビリです。全身運動を行い、筋肉・関節の動きや体力の向上、「買い物に行きたい」などの心理的な活動性の向上に有効とされています。



#### 【マシン紹介～ヒップアブダクション～】

通所リハビリテーションセンター梅ヶ丘では、9種類のマシンを使用し、パワーリハビリを実施しています。今回はヒップアブダクションをご紹介します。これは足を横に開閉する種目で、立位や歩行などの安定性を高めます。

### 療養通所介護センター梅ヶ丘

#### 紹介動画を配信しました！是非一度ご覧ください！！

<http://www.tokyo-rehabili.jp/Elderly/index.html>

夏の暑さも落ち着いて最近はお散歩へご案内することが増えました。外出の機会を得ることが難しいご利用者様が多い通所サービスだからこそ青空を見たり、お日様の温かさを感じてほしいと思います。



どんぐりに触れたり植物を近くで見ると明るい表情になって下さると嬉しくなります。

医療的ニーズの高い方が多いですが、季節を感じて過ごすことが決して特別なことではないよう支援していきたいと思っております。



発行 東京リハビリテーションセンター世田谷

<http://www.tokyo-rehabili.jp/>

