

アズリー&リハトレ



お花見ドライブ

アズリー通信

先月は馬渡までお花見ドライブに出掛けました。道中は、やわらかな日差しに包まれ、車窓から見える景色もすっかり春色に変わっていて、それだけでも心が弾むようでした。目的地に近づくにつれて、あちこちに桜が咲き始めている様子が見え、「もうすぐかな」と期待している様子も見られました。到着すると、そこには見事に満開を迎えた枝垂桜が広がっていました。風にゆらゆらと揺れる長い枝が、まるで淡いピンク色のカーテンのように垂れ下がり、とても優雅で幻想的な雰囲気でした。青空とのコントラストもとても美しく、思わず見とれてしまうほどでした。近くで見ると一つひとつの花が可憐に咲いていて、春の訪れをしっかりと感じさせてくれていましたね。お天気にも恵まれ、穏やかな時間が流れていました。利用者の皆様からも「きれいだね」「こんな立派な桜は久しぶりに見た」といった声が聞かれ、自然と笑みがこぼれていました。外の空気を感じながら季節の景色を楽しむひとときは、心身ともにリフレッシュできる時間となりました。道中の車内でも会話が弾み、昔のお花見の思い出話や、好きな春のお花の話など、それぞれの思い出を語り合う場面も見られました。こうした日々の何気ないやりとりも、皆さんのの楽しみのひとつになっているようでした。

満開の枝垂桜に包まれた今回のお花見ドライブは、春の美しさを存分に味わえる素敵な時間となりました。これからも季節ごとの自然や行事を大切にしながら、みなさまと一緒に心豊かな時間を過ごして行きたいと思います。

令和8年5月号
リハビリステーション・アズリー
アズリー・リハトレ



屋根よ〜りたかい〜♪

5月5日のこどもの日に飾られる鯉のぼりは、中国に古くから伝わる子「登竜門」という伝説に由来し、急流の滝を登りきった鯉がやがて龍へと姿を変えた故事から、困難に負けず立派に成長してほしいという願いが込められています。日本では江戸時代になると武家を中心に男の子の健やかな成長と出世を願って飾られるようになり、現在では家族みんなで子供の成長を祝う風習として広く親しまれています。今では少なくなりましたが、青空を気持ちよさそうに泳ぐ姿が初夏の風物詩として季節の訪れを感じさせてくれます。



4月は10名の方が
お誕生日を迎えられました!

Let's Tryコグニサイズ!

3月に運営推進会議が開催されました。その中で発表した『コグニサイズ』を紹介します。

現在65歳以上の人口は28%を超え、4人に1人以上が高齢者となりました。今日の日本人高齢者は過去の高齢者に比べ、その健康度は高く、活動的で勤労意識も高い傾向にあるようです。しかし年齢と共に体や頭の機能はどうしても衰えてしまいます。後期高齢者になると、認知症の頻度も高くなっているそうです。そんな近年、認知症の予防が重要な課題となっています。そこで、アズリーでは『コグニサイズ』という運動を取り入れ、運動による認知症予防を実践していこうと取り組み始めています。

『コグニサイズ』とは体を使う運動課題と、頭を使う認知課題の両方を同時に行い、心身の機能を効率的に向上させようというものです。そして、次のような効果が期待されています。・認知機能の維持、向上・脳の活性化・転倒予防・楽しく続けやすい。特に「運動だけ」「脳トレだけ」よりも、組み合わせることで相乗効果があると考えられています。大事なものは「少し難しい」と感じるレベルにすることです。簡単すぎると脳への刺激が少なく、難しすぎると続きません。例えば、歩きながらしとり、足踏みしながら計算などです。これから様々な運動を紹介していきますので、ぜひうちでもやってみてください。

コグニサイズ実施の10カ条

- 1 無理はしないで徐々に行う
- 2 ストレッチしてから開始する
体が温まっていない状態で急に運動すると、ケガにつながります。
- 3 水分を補給する
水やスポーツ飲料を飲んで、脱水に注意。
- 4 痛みが起きたら休息をとる
痛みは体からの危険信号です。
痛みをこらえてまで行わないようにしましょう。
- 5 トレーニング中の転倒に注意
ふらつきそうなきときは、何かにつかまって行いましょう。
- 6 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
実際には、脈拍数を測定して、適正な運動強度で実施しましょう。
- 8 慣れてきたら次の課題にうつる
- 9 トレーニング内容は複数の種目を行う
体が温まっていない状態で急に運動すると、ケガにつながります。
- 10 継続がもっとも大切
運動の継続のためには実施記録やグループ活動が役立ちます。
一人で行う時は1日の中で時間を決めて行うと良いでしょう。

1日でも長く自分の足で、自分の手で元気に過ごしたい方を応援します!



アズリー専用の
LINE(ライン)あります!



ぜひ
ご活用
ください!!

日中働いていて
電話に出れないので、
簡単な連絡は
LINEにしてほしい...
というご家族様



- ・営業時間内のみ対応可能です。
- ※緊急性の高い内容の連絡は、
従来通りお電話させていただきます。
- ・写真データはプライバシーを保護のうえ、
希望者のみ対応させていただきます。

上のQRコードを読み取り、
お友達登録をお願いします!



体のケア

柔道整復師がご利用者様の体のケアを行います。

各種マシンを使用してご利用者様にあった機能訓練を行います。



レクリエーション



個別機能訓練

ゲームや製作、
季節の行事など
楽しいレクリエーションを行っています。

リハビリステーション・アズリー

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○

☎ 64-8902 (担当: 齋藤)

アズリー・リハトレ

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

○: 空きあり △: 要相談 ×: 空きなし

☎ 64-0117 (担当: 五十嵐)

