

# みくらじま 社協だより

第208号 令和7年10月24日

発行元: 社会福祉法人御蔵島社会福祉協議会  
事務局: 御蔵島村福祉保健センター2階  
☎: 04994-8-2508 (代表)  
☎兼 Fax: 04994-8-2507 (仲里)  
携帯 (夜間・休日対応): 080-6815-3476  
E-mail: [mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp](mailto:mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp)  
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

## 令和7年度『御蔵島村敬老祝賀会』を開催いたしました

9月28日、敬老祝賀会が開催されました。当日は多くの招待者や観覧者の皆さまにお越しいただき、会場は笑顔と温かさに包まれました。

園児の皆さんの愛らしい姿に心がほころび、児童生徒による校歌斉唱は胸に響く感動を届けてくれました。御蔵島吹奏楽部は今回が初めての出演。凛とした音色が会場に爽やかな風を吹き込みました。同じく初出演となった御蔵島中学校文化部によるバンド演奏も、力強く心に残る素晴らしいステージでした。そして、トリを飾ったフラサークルの皆さんの安定感ある演技には、会場全体が引き込まれ、心地よい余韻が広がりました。

笑顔あふれる時間の中、長く地域を支えてこられた皆さまの元気な姿に、私たちの気持ちも明るくなりました。これからも健やかに過ごしていただき、来年もこの場所でお会いできることを楽しみにしております。

## 『赤い羽根共同募金』にご協力ください

赤い羽根共同募金は、民間の社会福祉の資金として使われます。広域的には福祉等施設、市区町村においては、社会福祉協議会や小地域の様々な福祉活動団体などに配分されます。また、この寄付金により、台風大雨等の国内の災害支援や、災害ボランティア等の市民活動への助成金として役立てられています。

下記5か所に募金箱を設置いたします。皆様のご理解、ご協力を何卒お願い申し上げます。

- ◇ 設置期間 10月10日(金) ~ 11月14日(金)
- ◇ 設置場所 農協、西川商店、丸一商店、ふくまる商店、仲里

例年設置にご協力いただいている事業者様には感謝を申し上げます。

募金箱に赤い羽根が備えつけてあります。各自でお取りいただければ幸いです。

ご協力よろしくお願い致します。



## 八丈町社協へ飲料水を送りました／八丈町社協ボランティア募集

10月9日、13日、台風22号と23号が連続して接近し、八丈島と青ヶ島では大きな影響を受けました。御蔵島社会福祉協議会は八丈町社会福祉協議会へ飲料水支援を行いました。今後も、できる限り力になればと思います。

現在、八丈町社会福祉協議会では災害ボランティアを募集中です。ご協力いただける方は、右のQRコードからご登録ください。⇒



なお、ボランティア保険は当法人にて取り扱っております。加入料は、1人350円からとなっています。補償期間は、受付日の翌日～令和8年3月31日までです。活動に参加される方は、事前のご加入をお願いいたします。

☎8-2508 (ボランティア保険担当 江川)

## 【11月の元気教室&茶話会・リハビリ相談会】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：11月11日(火) 13:15～14:30  
：11月25日(火) 13:15～14:30

申込不要  
誰でも参加  
OK!

〈第1部〉13:15～14:00 元気教室（体操やゲーム）  
〈第2部〉14:00～14:30 茶話会・リハビリ相談会



新しく「茶話会」を始めます！お茶を飲みながら気軽に交流しましょう！理学療法士によるリハビリ相談コーナーも併設します。ちょっとした体の悩みなどお気軽にご相談ください。

🍵 お茶だけの参加も大歓迎です。💛 相談だけの立ち寄りもOK！

※雨天時等、往来に不安がある場合には送迎も可能ですので、お気軽にご相談ください。  
※発熱・咳・倦怠感などの風邪の症状のある方はご遠慮ください。

☎8-2507 仲里（宮原）

## 【11月の土曜リハビリ】

開催日：11月8日(土)，11月22日(土)

時間：9:00～12:00（1回30～40分）

場所：診療所/仲里/訪問（要相談）



💡 平日のリハビリ（月～金 9:00～17:00）は、これまで通り実施しています。

理学療法士 宮原（仲里☎8-2507）までお気軽にご連絡ください！

## デイサービスのひと時

9月末のデイサービスで保育園児を招待してプチ夏祭りを開催しました。8月に予定していましたが延期になり、この日を私たちもとても楽しみにしていました。ヨーヨー釣りやボウリングゲーム、園児から利用者さんへの質問コーナー（好きな色、好きな食べ物などを聞いていました）など、賑やかな時間を過ごすことが出来ました。普段も笑顔の絶えない仲里ですが、この日は子供たちの魅力で、いつも以上に皆さんが心から笑っているように見えました。かわいい子供たちに私達職員もメロメロでした。保育園の先生方も一緒に楽しんでくれました。また是非遊びに来てください。

（小野寺）

## 湿度と換気で守るこれからの季節の健康 ～島の空気とともに～

秋の気配が急に深まり、冬の訪れも間近かもしれません。

空気が乾燥し始めるこの季節、ウイルスが活発になるため、感染予防には室内の湿度と空気の流れを整えることが大切です。

加湿器がなくても大丈夫！

濡れタオルを部屋に干すだけでも、空気うるおいを与えることができます。

さらに、観葉植物も自然な加湿アイテムとして活躍してくれます。



そしてもうひとつ大切なのが、**適度な換気**。1～2時間に1回、2～3分でも窓を開けて空気を入れ替えることで、ウイルスや汚れた空気を外に逃がすことができます。



ちなみに、御蔵島と東京都心部のこれからの月の平均湿度は...

- 御蔵島：10月 71%、11月 68%、12月 65%
- 東京都心部：10月 66%、11月 61%、12月 53%

海に囲まれた環境でも、冬に向けて徐々に乾燥が進んでいくんです。

湿度は**50～60%**が理想的。

湿度計を使って、目に見える予防も始めてみませんか？ （江川）



## 今回は＜肩関節周囲炎＞についてです

### 【肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）とは？】

肩関節周囲炎とは、肩関節を構成する骨、軟骨、腱（筋肉の一部）などが老化により変化して肩関節周囲の組織に炎症が生じる疾患の総称です。肩関節の痛みと肩関節の可動域制限を主な症状として認め、特別な原因がなくても起こります。人口の約2～5%がかかるとされており、特に40～60歳の女性に多い疾患です。一般的に「四十肩」「五十肩」といわれています。

### 【経過と特徴】

#### ① 急性期（発症～約3か月）

- 炎症が強く、強い痛みを生じます。安静時や夜間に痛むこともあります。
- この時期は無理に動かさず安静にし、肩に負担をかけないことが重要です。日常生活の中で、肩より上に腕を上げる動作は控えめにし、反対の手を上手に使用して肩の負担を減らしましょう。

#### ② 慢性期（約4～12か月）

- 炎症が落ち着き痛みは和らぐが、肩の動かせる範囲が制限されます。
- この時期から痛みのない範囲で少しずつ肩の運動（可動域を広げる運動）を始めます。

#### ③ 回復期（約6～24か月）

- 動きが徐々に戻り、痛みも少なくなってきます。
- セルフエクササイズを継続して、肩を動かす機会を増やしましょう。

※肩関節周囲炎は自然治癒するケースもありますが、発症者の約40%は症状が長期化（3年以上）するという調査結果もあります。**どのような時期かを見きわめ、症状に合わせた対応が重要です！**

### 【肩のセルフケア】

#### ① 振り子運動（Codman 体操）



やり方：

1. 痛くない方の手を机や台に置き、上体を前かがみにして痛い方の腕をだらんと下げます。
2. 腕を脱力したまま、体をわずかに動かして前後・左右、あるいは時計回り／反時計回りに小さな円を描きます。

Point：痛みのない範囲で。肩～腕は力を抜いて行いましょう。

#### ② 肘回し体操（肩甲骨の運動）



やり方：

両手を両肩に当て、肘で大きな円を描きます（前回し→後回し）。

Point：肩の運動と肩甲骨は密接に関連しており、肩甲骨の可動域を広げることで肩の動きはよくなります。肩甲骨から動かすように意識してみましょう。

肩関節周囲炎のセルフケアに限らず、肩の動きが悪い方、肩こりにも効果的です。

デスクワークが多い方など時々休憩を取って肩の運動をぜひ取り入れてみてください！（宮原）

☆御蔵島での生活やリハビリのことをSNSで発信中！ぜひチェックしてみてください！

☆X(旧 Twitter)/Instagram：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療福祉グループ(ritoreha\_hmw)

note：離島の理学療法士 宮原 幸誠（東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記）