

みくらじま 社協だより

第211号 令和8年1月23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
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。相変わらずのシケが続き、野菜不足が心配な状況が続いています。ただ時々驚くほど暖くなるのは、以前はなかった傾向で少し心配になります。世界情勢も新年そうそう安穩としていられない傾向があります。温暖化も世界情勢の変化も人間の活動の産物です。

御蔵ことばに「オーナミホーライサン(大波、蓬莱山)」がありました。はしけ作業はオーナミホーライサンになり途中で中止される事がありました。蓬莱山は海中にある伝説の山で、向かい風と大波で船が近づくことができません。オーナミホーライサンには自然の力に対する畏怖と尊敬がありました。人の力の及ばぬものへの畏怖と尊敬は、人間の活動を律する上で重要な役割をはたしていると考えます。

本年もよろしく願いいたします。

会長 廣瀬 英彦

令和7年度『歳末たすけあい運動』のご報告

募金総額 50,460円



歳末たすけあい募金活動では、皆さまのあたたかいご支援により、上記の金額が寄せられました。歳末たすけあい募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。募金箱の設置にご協力くださった皆さまにも、心より感謝申し上げます。

お寄せいただいた募金は、地域の方々へお見舞金としてお送りいたしました。また、残金は来年度の敬老のお祝いに使わせていただく予定です。

【2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: 2月10日(火) 13:15~14:30

: 2月24日(火) 13:15~14:30



〈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

🍵 お茶だけの参加も大歓迎です。 🤝 相談だけの立ち寄りもOK!

※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。

※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、ご相談ください ☎ 8-2507 仲里 (宮原)

申込不要
誰でも参加
OK!

デイサービスのひと時

新年あけましておめでとうございます。

本年も皆さまにとって笑顔に満ちた年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

デイサービスでは毎年恒例の書初めを楽しみました！

長年書かれている味わい深い字で、新しい年への想いを筆に込めていただきました。

出来上がった作品を眺め、仲里内も新たなスタートを切ったような明るい雰囲気となりました。

また、小中学校の学習展示会では、制作した羽子板飾りを展示していただきます。

一人ひとりが自由に飾り付け、その方らしさがあふれる作品となりました。

今年も仲里では楽しくにぎやかな時間をたくさんつくっていければと思います。

どうぞ本年もよろしくお願いたします。(井上)



年末の災害ボランティアセンター運営支援活動報告

12月25日から28日まで、東京都社会福祉協議会より再度の要請を受け、2回目の派遣として八丈町社会福祉協議会での年末の災害支援活動に参加しました。

今回は、ボランティアの調整や、八丈町社会福祉協議会の職員の方々と連携しながら、倒木の伐採・回収などの災害ボランティア活動に取り組みました。現地では、前回の活動時よりもさらに復旧が進んでおり、地域の皆さんが少しずつ日常を取り戻していく様子を目の当たりにすることができました。その姿から、地域の底力と、支え合いの強さを深く感じました。

年末という時期にもかかわらず、最後まで大きな事故もなく無事に活動を終えることができ、八丈町社会福祉協議会の皆さまからも温かい感謝の言葉をいただきました。

今回の経験を通じて、改めて「支え合うこと」の大切さを実感しました。

この想いを胸に、今後も地域のつながりを大切にしながら、自分にできることを続けていきたいと思っています。(江川)



【2月の土曜リハビリ】

開催日：2月 7日(土), 2月21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!

JKA と皆様の寄付により福祉車両が納車されました!

このたび、公益財団法人 JKA からの助成金と、皆さまからのあたたかいご寄付により、新しい福祉車両が令和7年12月20日に納車されました。

今回導入された車両も、車いすのまま乗り降りできるスロープ付きで、今後も送迎サービスなどで大いに活躍することと思います。移動が困難な方々の通院や外出支援等、より安心・安全に行えるようになります。

社協の送迎サービスは、ご高齢の方だけでなく、ケガなどで外出が難しい方にもご利用いただけます。ご希望の方は、どうぞお気軽にお問い合わせください (下記内容ご参照ください)。



<送迎サービスのご案内>

- (利用対象) 原則、外出等移動が困難な方、年齢不問。
- (申込方法) 社協事務局、またはお電話にてご予約ください。先着順、無料です。
- (実施日時) 原則として、毎週月~金曜日 午前9時00分~午後5時00分まで
※土日祝祭日、時間外については別途ご相談に応じます。
- (送迎内容) ①福祉保健センターまでの送迎
②診療所へ通院のための送迎
③村役場まで各種手続きのための送迎
④ヘリポート及び棧橋まで出島のための送迎
⑤各商店まで買い物の送迎
⑥その他必要と認める送迎
- (備考) 他業務の都合上、送迎できない場合もございますのでご了承ください。
詳細は社協事務局までお問い合わせください。 【Tel 8-2508】



今回は<股関節痛>についてです。

「足のつけ根が痛い」「坂道を歩くとつらい」など御蔵島で生活していると、このような股関節痛を感じる方も少なくありません。股関節は、骨盤の受け皿（寛骨臼（かんこつきゅう））と太ももの骨の丸い部分（大腿骨頭）からなる関節で、立つ・歩くといった動作のたびに体重を支える重要な役割を担っています。

【変形性股関節症とは？】

変形性股関節症とは、**痛み**や**動きの制限**が出る病気です。股関節痛の原因のひとつとされています。原因は大きく2つあります。

- **一次変形性股関節症**

はっきりした原因がなく、加齢や長年の負担によって起こるもの

- **二次変形性股関節症**

生まれつき股関節の受け皿が浅い、前捻角（ぜんねんかく）が大きい*（*太ももの骨が内向きにねじれていて、股関節に負担がかかりやすい状態）といった、**股関節の形の特徴**が関係して起こるもの
日本では、生まれつき受け皿が浅い「臼蓋形成不全」が関係する**二次変形性股関節症が多い**といわれています。そのため、膝の変形と異なり、比較的若い頃から症状がでることがあります。

【股関節の形と骨盤の関係】

股関節は、骨盤の受け皿が**前・外・下方**へ開いた構造をしています。一方、ももの骨は**前・内・上方**を向き、前へ約15°程度ねじれた向き（前捻角）で骨盤にはまっています。この前捻角や受け皿の形は、生まれつき人それぞれ異なります。股関節の安定性は骨盤が前に傾くか、後ろに傾くかで大きく変わります。



- 骨盤を前に傾ける＝受け皿が前から深くかぶさる向きへ→股関節が安定しやすい
- 骨盤を後ろに傾ける＝受け皿が前に開いた向きへ→股関節は不安定になりやすい

【坂道の多い御蔵島で起こりやすいこと】

御蔵島のように坂道が多い環境では、上り坂を歩く際、体幹と骨盤は自然と前へ傾きやすくなります。骨だけを考えると、骨盤前傾は股関節を安定させる方向に働きますが、前傾が強すぎると、

- 骨盤の骨と太ももの骨がぶつかりやすくなる
- 股関節やお尻の筋肉のバランスが崩れる
- ももの骨の軟骨が薄い部分に圧が集中し、変形性股関節症のリスクが高まる

といった問題が生じやすくなります。

【まとめ】

骨盤前傾は股関節を安定させるために、体が一時的に選ぶ工夫の1つです、

大切なのは、前に傾きすぎず、後ろにも倒れすぎない

骨盤と股関節が協調して動ける状態を作ることです。

次回はそのために必要な股関節のセルフケア（筋トレやストレッチ）を中心に紹介します。（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）