

みくらじま 社協だより

第210号 令和7年12月17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>

福祉保健センター仲里 年末年始の休館・休業について

年末年始の休館・休業につきましては、下記のとおりとさせていただきます。

令和7年12月27日(土) ~ 令和8年1月4日(日)

ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願いいたします。

【1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:1月13日(火) 13:15~14:30

:1月27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!

申込不要
誰でも参加
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)

【1月の土曜リハビリ】

開催日:1月10日(土), 1月24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

もういーくつ寝るとお正月♪

あっという間に師走ですね。

今年も仲里恒例行事、干支飾り『うまの型抜きアート』作りをしました。

昨年までのものとは少し違う型抜きアートだったのですが、参加された皆さんはとても慣れた手つきで、完成させていました。

同じキットを使っても顔の表情がそれぞれ違い、作った人の顔に似ているような気がします。

今年は別日に小学生の部も開催しました。子供達もにぎやかにワイワイしながら作り上げていました。

また来年、皆様の参加をお待ちしています。

今年も皆様のご理解・ご協力をいただきありがとうございました。寒さが厳しくなっただけですが、お身体に気をつけて、よいお年をお迎えください。(大森)

災害ボランティアセンター運営支援活動のご報告

11月18日から24日まで、東京都社会福祉協議会の要請により、台風22号・23号による被害を受けた地域への支援として、八丈町社会福祉協議会にて活動を行いました。現地では、ボランティアの受け入れ・運営や、家屋の片付けといった現場作業、さらに八丈町社会福祉協議会の業務サポートなどに取り組みました。

八丈町のインフラは概ね復旧していたものの、被災した家屋の状況を実際に目にし、同じ島しょの社会福祉協議会として、できる限りの支援を心がけました。また、八丈町社会福祉協議会の皆さんが地域の方々のために熱心に活動されている姿が、とても印象に残りました。

10月に当法人からミネラルウォーターを八丈町社会福祉協議会へお送りしましたが、「助かった」「ありがたい」とのお声をいただいています。11月下旬には、「八丈島ささえあいセンターあすなろ」で活動されるボランティアの方々へ向けて、500ml入りのミネラルウォーターをお届けしています。

今後も、地域を越えた支え合いの心を大切にしながら、できることを一つずつ続けていきたいと思っております。(江川)





今回は<腰痛を防ぐための動作の工夫とセルフケア>についてです。

【動作の工夫】

特に腰痛が起こりやすい場面（床から物を持ち上げるときや、重い物を持ち上げるとき）についてNG動作と動作の工夫について確認してみましょう。



NGになりやすい動作

物を持ち上げたり、床の物を拾うときに腰だけを曲げて動作を行うと、腰に過度な負担がかかり、腰痛を起こしやすくなります。

Point :

- ・膝を曲げて腰を落とす（腰ではなく、膝と股関節を使って下から持ち上げる）
 - ・背中と腰を丸めすぎず、反りすぎない（背骨のカーブを保ち、腰に負担が集中しない姿勢）
 - ・持つものは体にできるだけ近づける（物が遠いほど、腰や腕への負担が大きくなります）
- 畑仕事や家事など、日常生活でも同じことが言えます。

【セルフケア】

体幹の筋トレ（腰を支える運動）

→背中からお腹周り（体幹）の筋肉を鍛えることで、腰を安定させ、動作時の負担を減らす効果が期待できます。

〈やり方〉

1. 四つ這いになり、背中をまっすぐに保ちます。
2. 腰が反らないよう注意しながら、片足をゆっくり上げます。
3. 足を下ろし、反対の足も同様に行います。
→左右交互に10回行いましょう。

Point :

- ・腰を反らさない
- ・身体が左右にぶれないように意識する



日常の動作を少し工夫するだけで、腰への負担は大きく変わります。

毎日の生活の中で、少しずつ意識してみてください。

（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）