

みくらじま 社協だより

第215号 令和8年5月22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>

第2回 健康祭を開催しました！

平成医療福祉グループ、御蔵島社会福祉協議会に加え、御蔵島村民ボランティアの皆さまのご協力をいただき、4月18日、第2回健康祭を御蔵島開発総合センターで開催しました。

当日は、宮原理学療法士による「体力測定の結果の活かし方」講習のほか、5m歩行、握力、片足立ちなどの体力測定会を行い、70名を超える村民の皆さまにご参加いただきました。

今年は、村民の皆さまの支えにより、フリーマーケットやワークショップを実施し、当法人への募金活動にもご協力いただきました。

会場は終日、にぎわいと交流にあふれました。

帰任のご挨拶

[5月31日出向満了]

御蔵島常駐3代目の理学療法士として、1年間大変お世話になりました。リハビリなどを通じて島民の皆さんと関わる中で、自分自身の価値観が大きく変わるような経験にもなりました。

1年間という短い期間でしたが、海や山など自然に溢れた環境とそこで暮らす島民の皆さんと御蔵のことがとても好きになりました。

関わってくださった方々は素敵な人ばかりで、日々たくさんの学びや優しさを受け取りながら過ごしていました。毎日がとても楽しく、充実した時間でした。

皆さまのご健康を心より願っております。本当にありがとうございました。

理学療法士 宮原 幸誠

[新規出向職員について]

令和8年6月1日出向 ^{いわや}岩谷 ^{けいし}奎志 (理学療法士) 自己紹介は次号にて。よろしく申し上げます。

理学療法士による リハビリ (無料) のご案内

体のことで何かお悩みのことがあれば、ご相談ください。

利用時間: 平日 午前9時~午後5時 (1回、40分程)

※土曜日や平日午後5時以降の対応についても、調整可能なので、ご相談ください。

お気軽にご相談ください! (リハビリ予約制) ☎ 8-2507 仲里 (岩谷・宮原)

デイサービスのひと時

今年のゴールデンウィークは、あまり天気が良くなかったですね。
利用者さんも「畑ができず家にずっといたよ」、とお話しされていました。
そんな休み明け、とてもいい天気の日があったのでエビネ公園までドライブに行きました。
車の窓を開けてドライブするだけでも心地よかったです、
ニオイエビネの花がまだ咲いており、みんなで見ることができました。
花はもう下を向いていましたが、今年も見ることができて良かったです❀（大森）



【令和8年6月の元気教室】

場 所：福祉保健センター仲里

開催日：6月 2日(火) 13:15~14:30

：6月23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、往來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

申込不要
誰でも参加
OK！

☎8-2507 仲里（岩谷・宮原）

寄附金のお知らせ

広瀬 清美 様 100,000円

ご寄附を頂きありがとうございました。地域福祉サービス向上のため、大切にさせていただきます。

健康祭における当法人への募金のご報告

5,051円

4月18日の健康祭にて募金箱を設置させて頂き、上記の金額が集まりました。

ご協力ありがとうございました。地域福祉の推進に有効に活用させていただきます。



前回の健康祭に参加して下さった皆さん、ありがとうございました！
多くの方が参加していただき、想像以上の賑わいとなりました。

今回は<予防リハビリ>についてです。

これまでリハビリは、「ケガや病気をした後に行うもの」というイメージが一般的でした。
しかし近年では、身体機能や認知機能の低下を未然に防ぐ、**予防リハビリ**の重要性が注目されています。
御蔵島のように医療資源へのアクセスが限られている地域では、特に「悪くなってから治す」ではなく、「**悪くならないように備える**」視点が島で長く生活する上で大切になります。

【身体を動かしている方ほどセルフケア】

健康祭の体力測定では、多くの項目で良好な結果がみられ、日頃から身体活動量が保たれている島の特徴が感じられました。その中で、比較的基準値を下回る方が多かったのが「長座体前屈」でした。

長座体前屈は、太ももの裏（ハムストリングス）や腰まわりの柔軟性をみる検査です。

柔軟性の低下は、運動効率の低下、腰や膝への負担増加にもつながると言われています。

御蔵島では日常的に身体を動かす機会が多い一方で、筋肉の疲労や硬さが蓄積しやすい環境でもあります。
そのため、「身体を動かしているから大丈夫」ではなく、身体を整えるセルフケアも重要です。

- ・活動後のストレッチ
- ・身体の硬さや左右差を確認する
- ・疲労を溜め込みすぎず、休むことも意識する



こうした小さな積み重ねが、身体機能維持や転倒予防につながります。

予防リハビリでは、「鍛えること」だけでなく、ストレッチやマッサージなどのケアも大切な一つです。

【コグニサイズとは？】

身体機能だけでなく、認知機能の低下も島での生活継続が難しくなる一因となります。

そこで注目されているのが「**コグニサイズ**」です。活動の多い方々も一工夫して認知機能を予防しましょう。

コグニサイズとは、**コグニション**（認知）と**エクササイズ**（運動）を組み合わせたものです。

簡単に言えば、**頭を使いながらエクササイズ**をすることで認知症を予防しようという考え方です。

- ・散歩をしながらしりとりをする。
- ・畑仕事をしながら「100 から 7 ずつ引く」などの計算を繰り返す。

何気にやっている畑仕事や散歩に一工夫入れてみてください。



【最後に】

1 年間、リハビリ通信を読んでもくださりありがとうございました！

来月号からは、後任の岩谷さんがリハビリ通信を担当してくれます。ぜひ、お楽しみに！

(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）