

みくらじま 社協だより

第216号 令和8年6月25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>



着任のごあいさつ [6月1日付着任]

皆さん初めまして!

千葉県印西市の印西総合病院から参りました!

前任の宮原さんから引継ぎを行い、6月1日から社会福祉協議会の一員として勤務をさせていただくことになりました!

島民として、またリハビリスタッフとしても島のイベント・行事に参加し皆さんとの関わりが徐々が増えてくるかなと思います!

まずは皆さんの知恵をいただき御蔵島の生活に慣れたいと思っています!

1年間と短い間ですがどうぞよろしくお願いいたします!

以下簡単に自己紹介です!

- ・ 出身: 佐賀県
- ・ 年齢: 24歳(2001年12月23日生まれ)
- ・ 好きなこと: 球技(サッカー、バスケ、バレー、卓球)、ランニングなど
- ・ 目標: 島民全員覚える! 魚を捌けるようになる!!



いわや けいし
理学療法士 岩谷 奎志

【7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: 7月 7日(火) 13:15~14:30
: 7月21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 (岩谷)

【7月から土曜リハビリ再開します! (無料)】

開催日: 7月11日(土)、7月25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 岩谷 (☎8-2507 仲里) までお気軽にご連絡ください!

デイサービスのひと時

毎年恒例、仲里の笹飾り☆彡

今年もデイサービスで様々な飾りを作りました。

私が子どもの頃は、大人に教えてもらったり、折り紙の本を見たりしながら作ったものですが、今はインターネットで探すとなんでも出てくるのでほんと便利ですね。

「せっかくなら去年とは違うものを」と作るものを探すのも楽しみだったりします♪



どんな笹飾りになったかは…

ぜひ、直接見に来てください！！

七夕まで仲里の玄関に飾ってあります！

見に来てくれた方が願い事を書けるように

短冊たくさん用意してお待ちしてます♪（林）

※先月植えた花の苗も育ってきて、玄関前も華やかです♪

かつどりクラブ（放課後児童健全育成事業）児童募集

「かつどりクラブ」は、小学生の保護者が就労や疾病等により家庭において監護が困難な児童をお預かりし、遊びや生活の場を提供いたします。

対象児童 御蔵島村在住の小学生で、両親の就労や疾病等により監護が困難な児童

実施日時 月曜日～金曜日 下校時間から午後5時まで

長期休暇中 午前9時から午後5時まで

※ 祝祭日及び年末年始は除く

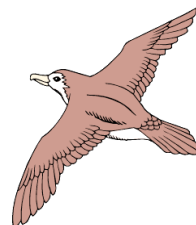
実施場所 御蔵島村福祉保健センター仲里 2階

利用料 月額 ￥1,000／1人あたり

利用方法 所定の申込書にご記入の上、社協事務局までお申込下さい。

※ なお、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）



福祉用具貸出事業について

車いす、ポータブルトイレなどの福祉用具の貸出をおこなっています。ご利用をご希望される方は、お気軽に社協事務局までご相談ください。

対象者 ① 御蔵島村に住民登録し、概ね65歳以上であること

② 介護保険法で規定する要介護状態であること

③ その他、当法人が必要と認めた方

費用 無料

利用方法 ご利用希望の方は、社協事務局までご連絡ください。

※ なお、ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）



初めまして！

千葉県印西総合病院から参りました、理学療法士の岩谷 奎志(いわや けいし)です！

私は御蔵島に来て「坂道が多い」「畑作業をしている方が多い」と初めに印象を持ちました。

それに対する私の考察としては「坂道や階段がきつくて膝が痛くなりやすいかな」、「物を運んだり、畑作業をしたりすることで腰が痛くなるのかな」という島民の方々に対する予想がありました！

身体に関して様々な問題を抱える中で、肩・膝・腰の痛みで悩んでいる方、多いのではないのでしょうか？この痛みと向き合い、戦うことは御蔵島で生活を継続するために必要になってくる一因ではないのでしょうか？

その中でも今回は ^{かたかんせつしゅういん}〈肩関節周囲炎〉に関して紹介します！

肩関節周囲炎とは・・・・・・・・

変性(加齢的・経時的な構造の変化)や外傷(けが)等の何らかの要因で肩関節周囲に炎症が起き、関節の動かしづらさや痛みを感じるもの。五十肩というほうが皆さんはしっくりと来るのではないのでしょうか。

周囲炎には大きく、炎症期、拘縮期、回復期の3つの病期があります。

【炎症期】

強い痛みの期間。夜間痛などが起きる。徐々に可動域の制限が出てくる期間。

肩に熱を持ち、安静が必要な期間です。医学的には湿布や消炎鎮痛剤の内服が必要。

→無理な運動はしない！



【拘縮機】疼痛は和らいでくる期間。炎症期を過ぎ、関節が固まりやすくなる期間。ストレッチや温熱療法(入浴など)を開始していく期間。

→運動は少しずつ始める、関節を柔らかくするメイン！

【回復期】痛みや可動域の制限は改善傾向にある期間。

→運動・ストレッチを積極的に開始していく！

また、肩関節痛は腰の柔軟性低下が由来のものもあります！！

例えば・・・広背筋！(腰から脇腹を通して腕まで伸びている筋肉)

💡 筋肉の付きはじめと終わりは特に硬くなりやすい！

背中、腰が丸くなっているデスクワーク多めのサラリーマンの方、しゃがんで長時間畑作業をしている方、肩が上がりづらいなんてことはありませんか???

そのような方は是非脇腹のストレッチを！(右のイラスト参考に)



(岩谷)

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

X / 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 岩谷奎志 (東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記) → QR コードはこちら

