

みくらじま 社協だより

第217号 令和8年7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
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

令和8年度 島しょ社協連絡協議会（三宅島・御蔵島社協共催）で開催しました

7月1日、三宅島村文化会館にて島しょ地域の社協職員や自治体職員、東京都・東社協の関係者が参加し開催されました。当法人からは会長・監事・事務局長が出席し、事務局長は三宅社協とともに準備・運営補助を担当しました。グループディスカッションは御蔵島村社協が進行し、地域福祉の課題や連携について活発な意見交換が行われました。

閉会の挨拶は当法人の会長が務め、三宅島での経験を踏まえた言葉で締めくくられました。

8月の配食サービス中止のお知らせ

衛生面の観点より、下記日程で月・水曜日の配食サービスの提供をお休みします。

8月3日（月）～ 8月31日（月）

9月2日（水）より配食サービスを再開いたします。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

※デイサービス（火・金曜日）の昼食は8月も提供いたします。

なお、新規に申し込みされたい方は、ご連絡お待ちしております。

● 対象者：下記のいずれかに該当される方

①80歳以上の方 ②要支援・要介護認定を受けている方 ③その他、特別に必要と判断される方

● 利用方法利用料：無料

● 利用方法：社協事務局までお問い合わせください。

☎ 8-2508（江川）

仲里 子ども夏祭りを開催します！

開催日：8月26日（水） 14:30～16:00

対象者：中学生以下のお子様

仲里にてお祭りイベントを行います。

詳細は後日、村内掲示板にてお知らせいたします。

※当日、夏祭りを手伝ってくださる中学生を募集します！

お手伝いいただける方は、当日14:00頃 仲里に来てください。



デイサービスのひと時

毎年恒例の〔七夕祭〕

今年も大きい笹に皆さん思い思いに願い事を書いた短冊を飾りました。

願い事が叶う様に、利用者の皆さんと心を込めて『七夕』を歌いました（叶うといいですね）。



壁面が替わりました。

御蔵島の夏の一大イベント夏まつり！！〔花火・本殿参り・神輿・宵宮〕
ハッピー姿の若い衆が神輿を担いで村を練り歩き、宵宮では屋台やお楽しみ抽選会があります。

仲里では、宵宮の盆おどりの様子を画用紙を使い作ってみました。

（鈴木）

【8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：8月 4日(火) 13:15～14:30
：8月25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



お茶だけの参加也大歓迎です。 ☺ 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）

【8月の土曜リハビリ】

開催日：8月8日(土), 8月29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！



さてさて御蔵島へお邪魔して早1か月が経ちました。改めまして理学療法士の岩谷です！

1か月をここで生活してみて、前回の通信で語った通り、島民の方々の身体の課題としては肩・膝・腰の痛みで間違いなさそうですね。この坂道や階段が多い地形に加え、商店で荷物を持ち運ぶ作業、港、船での仕事、様々な場面で関節が痛い、という声を多く聞きました。前回に引き続き・・・・・・・・

今回は〈**膝関節痛**〉に関して紹介します！

1. 坂道・階段が多いために膝の負担が増え、太ももの前の筋肉や靭帯が硬くなる。それに伴い、**膝のお皿の動きが悪くなる**
2. 膝のけがの経験があり、**関節の変形、関節に水や脂肪が過剰に溜まっている**ことを指摘されたことがある
(水が溜まる→脂肪がたまりやすい→お皿が動きづらい)
3. 長時間膝を動かしていない

膝の痛みを抱える方は御蔵島では1. 2の原因が多いのではないかと考えています。

お皿の動きを維持することで**膝の筋肉の働きやすさ、活動時の負担軽減**に直結！

今回は自分でできるセルフケア、膝関節痛予防・改善目的で記載していきます！

💡 お皿の上下左右方向の柔軟性改善

1. 図のように上下左右からお皿を押してみましょう
2. 動きづらい方向を感じながら行いましょう



💡 お皿の下(脂肪)を取り除く・流れを促す

1. 図の青いU字型の部分(お皿の下、腱の内側と外側)は脂肪が溜まりやすい場所であり、溜まってしまうと膝が伸ばしづらい症状が出現します。膝を軽く伸ばした状態で青い部分を押してみましょう
2. 痛いところがあれば、押しすぎない程度に指圧し、ほぐしてみましょう
3. 膝伸ばしの運動で効果を感じましょう！



💡 太ももの前(内側広筋)の体操

1. 膝裏にタオルを入れて足首を反りながら膝でつぶします
2. 図形部分(お皿の太腿側かつ内側)に力が入っているか確認しながら体操を行いましょう
3. これで日常の活動に移りましょう！！(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

