

リハッピーつうしん

号数 第 231号
 発行日 2026年06月01日
 責任者 高木 亮 輔
 連絡先 岡 厚 生 連
 中伊豆温泉病院
 通所リハ・リハッピー
 伊豆市下白岩75
 住 所 電話 0558-75-2395

自分を知らう

少し前から、昨年実施した握力測定や体重測定の結果をグラフにして利用者様にお知らせしています。一月から一二月までの一年間ですが、その中でご利用開始が年末近くの方は測定期間が短いため、お渡ししていない場合があります。また改めて、令和八年も毎月頭に測定をしていきますので、是非グラフが伸びていくように利用者様それぞれに頑張りますよう。

ちなみに、握力測定は手の力をみるものですが、それ以外にも、全身の筋力や踏ん張る力がわかります。物を強く握るためには、指だけでなく、腕や肩、それを支える体幹の安定が不可欠です。そのため、握力は全身の基礎体力を図るための重要な指標となります。また、筋肉量やタンパク質量が減少すると握力低下に繋がるとも言われています。栄養状態を確認する指標にもなっています。

この数値が全てではないですが、一つの目安にして、皆さま毎月の測定に向け、日々の運動を頑張ってください。



楽しく挑戦の時間に

初夏に向け、通所内を涼しくしたいと思い、沢山の利用者様にご協力いただき、大きな藤棚を作りました。平面に飾ったため、ブドウと勘違いする方が多かったため、毛筆で「藤の花」と題名を書いていたいただきました。とても味のある書体で、スタッフの個人的な感想としては、美味しさをそその字だと思っています。

美味しさをそその、といえば、冬に植え付けをした玉ねぎがもうすぐ収穫できそうです。まあ、大きく育つ玉ねぎもあれば、小さな小さな玉ねぎもありそうです。お楽しみに。

私のアレコレ☆



出来上がると嬉しいですね！

今年もあつという間に半分が過ぎようとしています。私のこの半年は、体の不調に悩まされた日々でした。

そんな中、三月には娘の高校の卒業式。そこから年度初めは娘の用事で大忙しです。四月は大学の入学。五月に入ると、教習所の契約や再来年の成人式の着物の予約など、目まぐるしく日々は過ぎていきました。先にも書きましたが、それ

に加えて、自分の体調不良のための通院、と重なり……。もう、疲れ切っていました(笑)

でも、楽しいことや嬉しいこともありました。娘の大学の入学式で東京に行った時に、今年高校に進学して高校球児になった甥っ子に二年ぶりに会うことが出来ました。そして、ゴールデンウィークには、小学五年生の甥っ子が、伊豆に遊びに来てくれました。我が家に泊まり、楽しい宴をしました。昼間には、伊豆を満喫しようとサイクルスポーツセンターに行き、四〇年ぶりに自転車に乗り、はしゃいでしまいました(笑)

私のアレコレはまだまだ続きます。この六月には、私と娘が大好き大ファンのアーティストのライブに出かけてきます。場所は、横浜の日産スタジアムです。

楽しんでくるぞー♪



床屋さんデイ

今月の床屋さんデイは、
 六月一七日(火)
 六月一八日(水)
 六月一九日(木)
 六月二十日(金)
 の四日間となります。

ご希望の方は、床屋さんへ予約をお取りします。リハッピーの職員までお声がけください。宜しくお願いいたします。

