コロナに勝って 笑顔 を取り戻そう！

市立三笠総合病院
診療技術部　リハビリテーション科
りは★リハ

令和２年
４月３０日
第９号

４月に入り、リハビリテーション科も新年度がスタートしました。本来ならば、新しい年度に希望を抱き、どのように地域の皆様と楽しく触れ合って行こうかと、期待に胸を膨らませていたでしょう。しかし今年は、社会情勢が普段と大きく異なり、例年以上に慌ただしく・不安を感じる年度初めになってしまいました。

私の友人も、当たり前の生活ができず疲れが見え始めている人や、「この問題のせいで…」と悲観的になる人が増え、マスク越しの表情が、心寂しく見えてしまいます。

しかし、昨今の状況よりも大変な時代を越えてきた、皆様の経験と知恵があれば、この未曾有の事態も必ず乗り越えられると、私は思っています。私もまだまだ未熟ですが、【この状況でも出来ること！】【この状況だから出来ること！】を探し、マスクを外して大笑い出来る未来に向かって、前向きに過ごしていきたいと思っています。

そこで今回は、地域の皆様へ、ほんの些細な手助けになるためのチカラを、本誌にて届けていきたいと思いました！　ぜひ、ご覧ください★

（予定していた「認知症」に関する内容は、今後改めて配信します！！）

担当：二丹田裕介

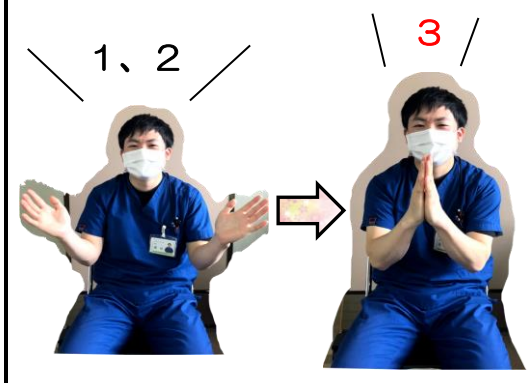
★リハビリテーション科からの挑戦状★

生意気言ってすみません

在宅生活を余儀なくされている皆様へ
今回は、座りながらでもできる、頭と体の体操（脳トレ体操）を用意したぜ！（ご用意いたしました！）
いくつ出来るか、皆さんで楽しみながら、ぜひ挑戦してみてくれ！（挑戦して頂けたら幸いです！）(*^-^*)

挑戦 1.　【数字数え体操①】

1～30まで声を出しながら数え、
「3がつく数字」と「3の倍数」
の時に、手を叩きます！



なれたら、
足踏みしながら
やってみましょう！

挑戦 2.　【数字数え体操②】

1～5まで数えます。
その時、
片手を前方に出し、
数字の分だけ指をたてます！

もう片方の手は、
胸の前で、
親指をたてます！

手は、左右交互に変えます！

「５」まで数えたら、
「１」に戻って、
繰り返し
行ってみましょう！

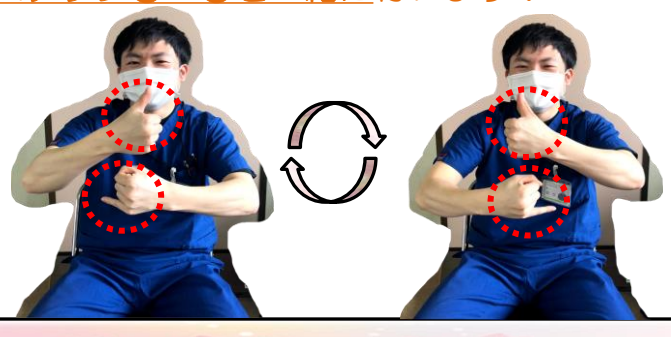
挑戦 3.　【腕回し体操】

胸の前で腕を回します

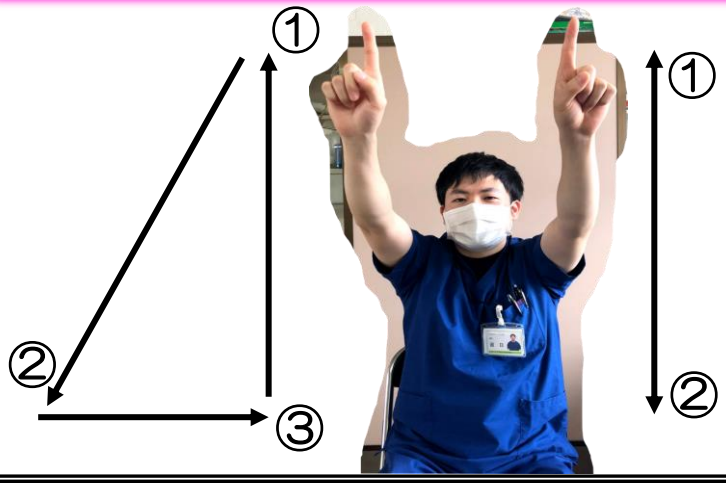
ステップ❶
上になった手の親指を立てます！

ステップ❷
下になった手の小指をたてます！

ステップ❸
ステップ❶・❷を一緒に行います！



挑戦 4.　【左右で動きが違う体操】



片方の手は上下に、
もう片方は三角形に、
それぞれ違う動きを
同時に行います！

出来るようになったら、
左右を変えて
または、
足踏みしながら
やってみましょう！

体操の心得

1　上手に出来る必要なし！失敗こそ脳トレに！
2　長時間やる必要なし！時間は小分けで！
3　無理にやる必要なし！大事なのは継続！