

2026
秋号

ベテル三番町 クリニックだより



厳しい残暑が続いており、秋の気配が遠くに感じる今日この頃です。

最近ではゲリラ豪雨による日本の水害や熊本地震と痛ましい災害が続いています。ネパールの大規模土石流は国をまたぎ大変な被害になっています。温暖化の影響で氷河が崩壊して川を下り、山間部の村々を飲み込み、市街地に莫大な被害をもたらしました。人間は自然の力には為す術也没有ありません。

今回は身近にあった水害についてお伝えしたいと思います。

松山市で2年前ゲリラ豪雨があり、自宅マンションの玄関やエレベーターも水に浸かり大変でした。分譲マンションですが、住民で協力して清掃することはなく、玄関フロアを避けて移動する日々が続き、管理人が出勤したタイミングで玄関フロアが改善されました。

エレベーターは復旧に1か月程度かかり、足の悪い母は家族の介助で階段昇降をしていました。エレベーターは100万円以上かかる修理費が保険で賄われたそうです。また、その日は愛犬もトリミングに預けており、水が引くまで迎えに行けず、かわいそうな思いをさせてしまいました。



まさか松山で?!という気持ちでおろおろするばかり。すぐ動けず実際何もできなかったのが現状です。マンション管理組合でも浸水被害ではどんな対応ができるかが議題に挙がり、浸水時に備えて土嚢購入や置き場所の検討が行われました。松山市では土嚢は無料配布しているそうです。しかし土嚢の置き場所、誰がエレベーター前に置きに行くか、重たいが運べるのか?、など役割分担は未定のままになっているようです。自分がするとも言えない、仕事でいないなど…。結果気付いた人がするという意見でした。気付いた人がするだろう、誰かがするだろう、は心理学的に「社会的手抜き」といいます。防ぐには個人の役割と責任を明確化していく必要があります…。と言いつつまだ何もできず考えているだけの私です。災害の備えは大切です。



話は変わりますが、温暖化対策について個人的にできる活動と、自分でできることを模索中です。こまめな消灯（行こうと思って点けていたのに消されたと家族に指摘されます）、エアコンの温度調整（ひょろっとしてるから寒いよ、皆は暑いんだからと指摘されます）、フードロス（冷蔵庫の賞味期限を確認、チェックマンと指摘されます）、節水（お風呂の水を洗濯機に使いますが、洗濯槽がカビやすいかもと心配。水道水はチョロチョロ使います）。何となくから回りしている様子ですが、身近なことからやっています。

在宅療養支援センター

にいや
新谷 宏美

お誕生日おめでとうございます



デイケアでの活動紹介

創作活動



七夕飾りを作りました。
短冊やスイカ等の飾りを作り、
笹に結びました。自宅に飾り、
懐かしんでいただきました。





アイスクリームの日



アイスクリームにクッキーやチョコレートを
トッピングをしておいしく召し上がられました。



ベテル農園だより

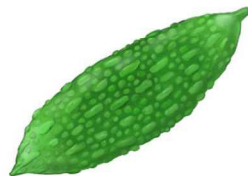
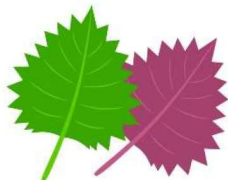
ゴーヤが立派に実りました。

去年は大豊作だったすいかは、今回は、3本植えて、1本だけ
育ちました。今だに、その1本は、収穫する程大きくなれず、残念です。

(何が悪かったのかなあ(笑))

まくわういも、大葉も収穫した後に枯れてしまいました。

猛暑の影響でしょうか？



※写真の掲載はご本人様の許可を得て掲載しています。



通所リハビリテーションで新しい体操を始めます！



通所リハビリテーションでは、利用者さまがいつまでも元気に生活を続けられるよう、日々さまざまなリハビリテーションに取り組んでいます。

今回、日中の座っている時間を少しでも減らし、身体を動かす機会を増やすことを目的に、新しい体操の取り組みを始めることになりました。



一人ひとりに合わせた体操を

身体の状態や歩く能力は一人ひとり異なるため、立って行う運動や座って安全に行える運動など、リハビリスタッフが身体の状態を確認しながら、その方に合った体操を選択します。



自分で身体を動かす時間を増やす

リハビリスタッフと介護スタッフが情報を共有し、それぞれの利用者さまの身体状態に注意しながら、安全に運動できるよう取り組んでいます。



より良い体操を目指して

実際に取り組んでみると、体操にかかる時間や運動回数、分かりやすさ、見守り方法などの課題も見えてきました。利用者さまや介護スタッフからいただいた意見をもとに内容を見直し、より安全で取り組みやすい方法を検討しています。

今後も、利用者さまが楽しみながら身体を動かし、現在の身体機能や日常生活をできるだけ長く維持できるよう、スタッフ一同取り組んでまいります。

Aコース

リハビリ体操



～ ゆっくり・無理なく・自分のペースで行いましょう ～

① 太もも上げ

20回
左右交互に



- ・椅子を持ちましょう
- ・足は高く上げましょう
- ・左右交互に行いましょう

② つま先立ち 5秒キープ

10回



- ・椅子を持ちましょう
- ・つま先立ちになり5秒止めます
- ・ゆっくり下ろしましょう

③ ハーフスクワット

10回



- ・椅子を持ちましょう
- ・しゃがみすぎない
- ・軽く足を広げましょう
- ・膝を軽く曲げてゆっくり腰を下ろします
- ・ゆっくり元に戻しましょう

④ かかと上げ下げ

20回



- ・椅子を持ちましょう
- ・かかとをゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう

⑤ 片足立ち (できる範囲で)

左右10秒ずつ
2回



- ・椅子を持ちましょう
- ・片足を上げてバランスをとります
- ・無理せずしましょう



医療法人 聖愛会

ベテル三番町クリニック&通所リハビリテーション

〒790-0003

松山市三番町3丁目4番地12

クリニック TEL 089-941-1610

FAX 089-945-8607

通所リハビリ TEL 089-935-7745

