Humanife

～その人らしく生きるために～

社会医療法人　関愛会　在宅リハビリテーション通信

【秋号　vol.44】

2026年11月発刊



スポーツ×社会参加

もみの木が推奨するリハビリテーションスポーツ

Mominoki × Houmon Reha
SEKIAIKAI
Rehabilitation Care Team
http://sekiaikai.jp/

ABIES
SAKANOICHI MEDICAL FITNESS GYM

「やってみる」から「地域で活動する」へ



特別外出プログラム

こうざきもみの木　社会参加型プログラム
人生活き生き道場



役割が社会参加を創出する



今年も子どもたちの夏休みの工作をサポート

大東もみの木



訪問リハビリ



→



自宅での移動方法の変化で、
できることが増える！

もみの木のスポーツ活動
スポーツから、地域での「活動」へ

【リハビリテーションスポーツの目的とは】

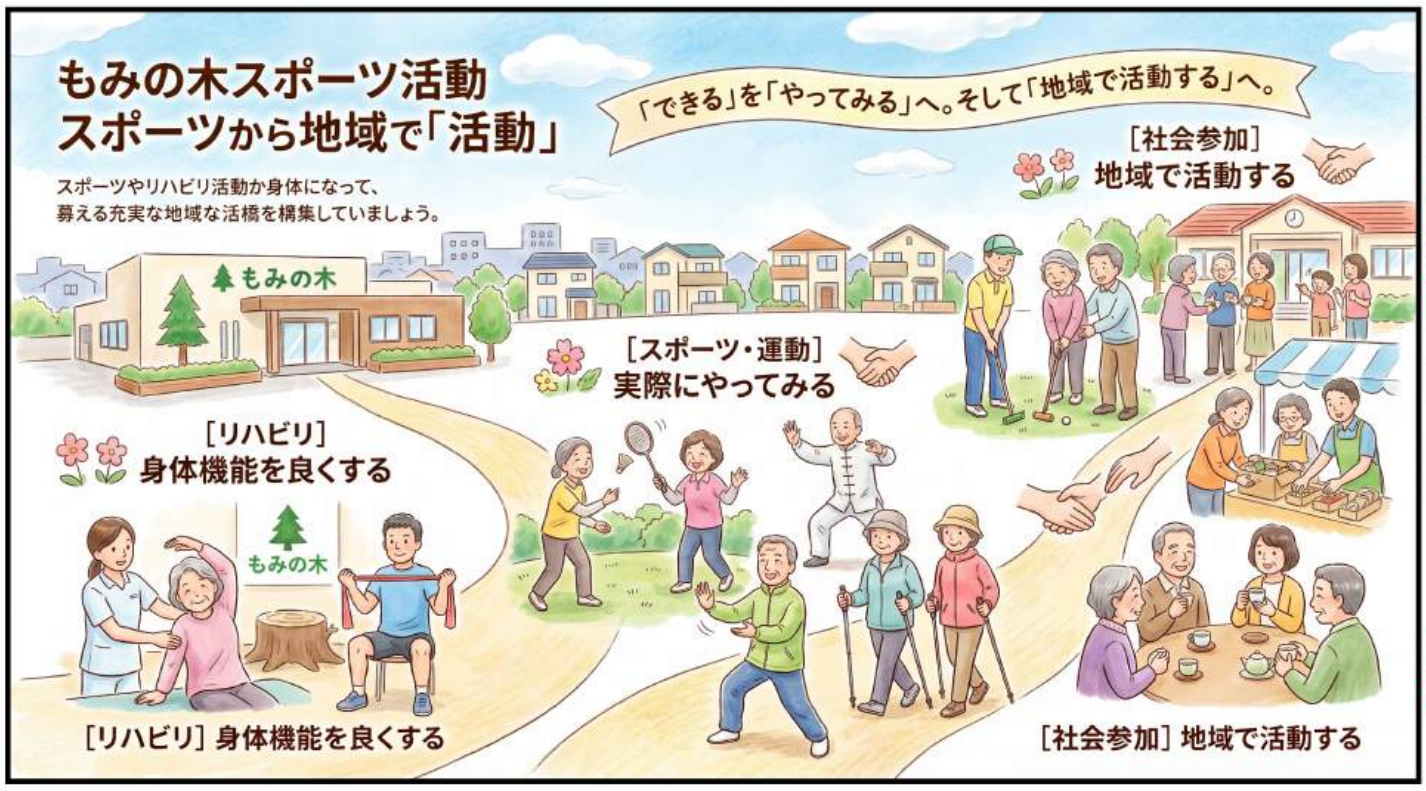
リハビリテーションスポーツは、主に病気や怪我によって障がいを負った人が、残された身体機能を最大限に活かし、体力や運動能力の回復、社会復帰、さらには「生涯スポーツ」への定着を目指して行われるスポーツ活動のことです。

①身体機能を回復する
筋力・持久力・柔軟性・バランス能力などを改善する。
ケガや病気によって低下した身体機能を取り戻す。

②安全にスポーツへ復帰する
「できるようになった」だけでなく、再発や再受傷を防ぎながら競技・運動に戻る。
競技に必要な動作や体力を段階的に取り戻す

③スポーツを再び楽しめるようにする
本人が「またやりたい」と思う活動に参加できることを目指す。
競技レベルだけでなく、趣味や健康づくりとしての運動も含む。

④生活・社会参加につなげる
スポーツを通して、外出・人との交流・地域活動などにつなげる。
身体機能の改善を「生活の中で実際に活動すること」につなげる。



スポーツには、身体を動かすことで体力や身体機能の維持・向上を図るだけでなく、「やってみたい」「誰かと一緒に楽しみたい」という気持ちを引き出し、日々の活動を広げていく力があります。

「リハビリで身体を良くする」
→「スポーツ・運動をする」
→「外に出る・人と交流する」
→「地域で活動する」

つまり、スポーツはリハビリの手段であると同時に、社会参加へつなげる手段にもなります。

もみの木では、リハビリテーションを通じて身につけた体力や動く力を、日常生活や地域での活動につなげていくことを目指しています。「もっと上手になりたい」「次も参加したい」という目標を持つことは、継続して身体を動かすきっかけになります。そして、仲間と一緒に楽しむ経験は、通所リハビリでの活動にとどまらず、地域のスポーツ活動や趣味の集まりなど、新たな社会参加への一歩にもつながります。

「できるようになる」から「やってみる」へ。 そして「やってみる」から「地域で活動する」へ。

私たちは、リハビリテーションスポーツを通して、健康づくりや身体機能の向上だけでなく、人とのつながりを育み、その人らしく地域で暮らし、活動し続けることを支えていきます。

「ボッチャでつながる、地域の輪」~毎月の交流を通じて広がる笑顔とふれあい~



こうざきもみの木では、坂ノ市公民館が主催で行われている「ふれあいボッチャ」へ、継続して参加しています。会場には、地域の方々をはじめ、子どもたちやボランティアの皆さん、障がいのある方など、幅広い世代の方々が集まり、ボッチャを通じた交流が生まれています。当事業所の利用者さんも、地域の皆さんと一緒に競技を楽しみ、声を掛け合いながら、笑顔あふれる時間を過ごしています。

こうした継続的な地域との関わりは、身体を動かす機会となるだけでなく、人とのつながりや新たな楽しみ、生きがいにもつながります。日々のリハビリで培った力を、実際の地域活動や人との交流の中で活かしていく。これからも、地域の一員として活動に参加する喜びを大切にしながら、社会参加の機会を広げていきます。









ジェイリースFCの地域貢献（ジェイアクション）

大東もみの木ではジェイリースFCの地域貢献（ジェイアクション）として選手とサッカーを通じたスポーツ交流をしています。毎月、体操をしたり、実際にサッカーボールを蹴ったりしています。

ボールを初めて蹴る利用者さんもいて興味津々です。立位のバランスや下肢、体幹の支持性を必要とされるので、リハビリ効果も得られます。

選手との交流を通じて、サッカーへの関心が深まり、テレビで試合観戦したり孫や家族とサッカーの話題で会話が広がったりしているようです。







「できることを増やし、実際の活動につなげ、地域での参加を広げる」

グラウンドゴルフ

大東もみの木では、月に1度グラウンドゴルフを行っています。参加されている利用者さんは、以前地域のグラウンドゴルフに参加されていた方々が中心です。

「活き生きチャレンジ」の目標として取り組まれた利用者さんもおり、見事地域のグラウンドゴルフクラブに復帰し、以前のように地域の方と楽しみながら交流を再開された方もいらっしゃいます。

また、運動意欲が低かった利用者さんでも、趣味であったグラウンドゴルフをきっかけに、もみの木での運動量や活動量の増加に繋がった方もいます。

今後もグラウンドゴルフを通して、地域活動への復帰や参加、意欲の向上に繋げていきたいと思います。







卓球

卓球は、動いている球を追いかけるため、バランス練習に効果的で動体視力も養われます。
また、上半身を動かす頻度も多く、体幹や上肢の柔軟性にも繋がります。





自費サービス 坂ノ市メディカルフィットネスジムABIES

「最近、動くのがおっくうになってきた。今のうちから何とかしないと、歩くのもしんどくなるかも。でも、キツイ運動はムリ。ああ、どうしよう……。」そんな悩みを抱えるあなたにABIESはぴったりのジムです。

坂ノ市病院の医師や健康運動実践指導者、理学療法士などと連携し、医療と運動の相乗効果を最大限に発揮し、健康志向を高められるところに、ABIESの強みがあります。スタッフが盛り上げ、楽しく運動が出来ます。この秋から始めてみませんか？　お問合せ:080-2792-2221　健康運動実践指導者（椎原）









関愛会こうざき・坂ノ市
訪問リハビリテーション便りvol.44 秋

発行日　：2026年11月1日
編集・発行　：こうざき・坂ノ市
訪問リハビリテーション事業所
広報担当　：冨永
電話番号　：097-576-1212（こうざき）
097-578-6835（坂ノ市）
FAX 番号　：097-576-1182（こうざき）
097-578-6836（坂ノ市）

「できるようになった喜び」を大切に
～Yさんの訪問リハビリ～

明るく前向きな70歳代のYさんは、当法人の通所リハビリ「こうざきもみの木」を利用されていました。しかし、腰部脊柱管狭窄症により右足の動きが悪くなり、手術のため入院されました。退院後は、ご自宅での生活動作の改善と通所リハビリの再開を目標に、週1回の訪問リハビリが始まりました。

退院当初は屋内の移動に歩行車が必要で、入浴時にもご主人の見守りが必要でした。また、毎日の日課である仏壇へのお参りも、仏間までの道中に段差があり、お一人での移動には不安がありました。そこで、リハビリではまず、日課である「仏間までの移動」を目標とし、実際の生活環境を確認しながら、段差昇降や歩行練習を行いました。また、自宅で取り組んでいただけるように腹筋・背筋・お尻周りの筋力強化運動をお伝えし、自宅でも取り組んでいただくようお願いしました。

Yさんは指導した運動を毎日積極的に実践され、訪問時には1週間の取り組み状況をご自身から報告してくださいました。その内容に応じて運動回数や負荷を調整するとともに、片足立ちや手すりを使わない立位保持など、バランス練習を中心に実施しました。

こうした取り組みによって体幹・下肢筋力が向上し、約半年で歩行車から両手に杖を持って移動できるようになり、手すりを使用して入浴もお一人で行えるようになりました。さらに、仏間までの段差も杖を使用してスムーズに昇降できるようになり、日課である「仏間までの移動」がお一人で行えるようになりました。また、立位バランスの向上により、天井から吊るされた照明の紐を引っ張ったり、仏壇下部のスイッチを屈んで押したりする動作も安定し、Yさんは「今まで歩行車ではできなかったけど、杖になってからできるようになって嬉しい！」と笑顔で話されています。

退院後、生活環境や移動方法が変わり、「こうざきもみの木」の利用再開にも不安を抱かれていたYさん。しかし、日常の何気ない動作を一つずつ再獲得することで、その不安も軽減してきています。このように訪問リハビリでは、ご自宅での生活を直接確認することで、**身体機能の評価だけでは気づきにくい課題や、ご本人が大切にしている動作を具体的な目標につなげることができます。**今後も、一つひとつの「できる」を増やし、Yさんが自分らしい生活を送りながら、安心して通所リハビリを再開できるよう支援していきます。

移動のレベルアップ！ シルバーカーから杖歩行へ



令和8年3月



令和8年10月





何も持たないで立つ練習！







日々の頑張りでバランスが良くなり、上下にある電気を点ける事ができるようになりました！

安全にお参りができました！



こうざきもみの木便り第44報

発行日：2026年　11月1日
編集・発行：こうざきデイケア・
リハビリテーションンターもみの木
広報担当：大野寛幸・佐藤悠佳
電話番号：097-576-1212
FAX番号　：097-576-1182

特別外出プログラム～うみたまごで童心に帰る～



しっかり歩いてリハビリの
成果を発揮！


入口で記念撮影♪




今日の思い出に
連れて帰ろう♪

令和8年9月5日(土)こうざきもみの木は特別外出プログラムで「うみたまご」に行ってきました。
前日まで雨が降っており、心配しましたが皆様の楽しみな気持ちが通じたのか当日は快晴でした。
行きの車内でも「新しくなって初めて行く」「子どもが小さい頃は行ってたけど、もう何十年も行ってないなぁ」等、到着を心待ちにしている様子でした。少し薄暗い館内でしたが、「荷物を持とうか？」など利用者さん同士で声を掛け合い、思い思いに楽しまれていました。
うみたまごの館内は、とても広く歩くのが大変でしたが「もみの木で運動を頑張ってるけん、最後まで歩けた！」と自信にも繋がっている様でした。


大きいなぁ！！




皆で食べると美味しいなぁ❤


夏祭り


しっかり狙って・・・

マツケンサンバ♪
オレ♪♪

8月22日(土)こうざきもみの木「夏祭り」を開催しました。
午前中はゲームやバザーを行い、午後からは集団体操や職員の出し物を行いました。
職員有志による「マツケンサンバ」「ソーラン節」では、利用者さんからアンコールを受けるほど大盛り上がりでした♪
バザーでは、こうざきもみの木の利用者さんからの商品や、坂ノ市もみの木・大東もみの木の利用者さんが作成した膝掛やタワシ等も販売させていただきました。
バザーでの売り上げは、「動物の共生を考える会」「一般社団法人オレンジ共同福祉会」「おおいた地域共生型プロレス」に寄付をさせていただきました。
皆様、ご協力ありがとうございました。


バザー盛況でした。




バザーの売り上げを寄付させていただきました。

【編集後記】

朝晩冷え込む季節になってきました。皆さん体調は崩さていませんか？
運動するのに丁度良い季節になってきました。
しっかり身体を動かして、感染症に負けない身体を作っていきましょう！！

坂ノ市もみの木通信

No. 44

発行日：令和８年11月1日
編集＆発行：坂ノ市リハビリテーションセンターもみの木
広報担当：三浦・佐藤矢
TEL：097-578-6835
FAX：097-578-6836
E-mail：sakanoichi_mominoki@yahoo.co.jp

目標達成！！　それぞれ夏祭りで披露する為に

目標「ひょっとこ踊りを3分以上5分未満、奥様と娘様の前で披露する」



腰椎圧迫骨折による姿勢変化でバランスを上手く取りにくく転倒リスクがあるAさん。「昔ひょっとこ踊りをしていた時の周りの人の笑顔が嬉しかった」とよく言われていたので、また披露出来れば自信に繋がると思い立案しました。

練習当初はふらつきが強く、1分程しか踊る事が出来ませんでした。バランスクッションを用いたバランス練習を加える事で、徐々に踏ん張りが利くようになり、5分間も踊れるようになりました。





そして本番当日、2回程ふらつきましたが、転倒する事無く、目標の5分間を踊りきりました。最後に「踊れて本当に良かったです、また呼んでください」と立派な挨拶もされました。Aさんの特技を披露出来た事で自信に繋がり、印象深い思い出となりました。この機会を活かしてAさんらしく、笑顔で元気に過ごしていただければと思います。



目標「以前のような活気を取り戻す為に、「兄弟船」を座位姿勢で1曲歌いきる」

脳梗塞の後遺症で発語が難しく、施設入所後は活気を失いつつあるBさん。活気を取り戻す為に、夏祭りの舞台で十八番の「兄弟船」を歌うことを提案すると、「やってみようか！」とやる気になっていました。





大きな声を出して歌えるように、肺活量や滑舌の向上を目的とした練習を行いました。早口言葉や巻き笛、ストローカップを使った腹式呼吸を繰り返すことで、徐々に大きな声が出るようになりました。

3か月の練習を経て、いよいよ夏祭りの舞台を迎えました。甚兵衛姿で緊張した様子でしたが、これまでで一番張りのある声を出し、息切れすることなく歌いきりました。皆さんの手拍子に合わせて歌え、満面の笑みを浮かべていました。

歌い終えたBさんから、次の目標として「本屋へ行き、自由に店内を見て回りたい」との希望が聞かれました。本を読むことが好きなBさんの新たな目標に向け課題はありますが、これまでの頑張りを信じ、達成に向けて今後も支援していきたいと思います。



編集後記

10月になってから朝晩が涼しくなった為、自転車通勤を再開しました。自転車を漕ぐのは大変ですが、外の風が気持ち良く、電車や車で見る景色と違って見える為、気分転換にもなります。秋はスポーツの秋や食欲の秋など様々です。皆さんも転倒や怪我、食事の食べ過ぎには気をつけて、色々な秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。(三浦)

大東もみの木通信 NO.20

発行日　：令和8年11月1日
編集　　：大東リハビリテーションセンターもみの木
広報担当：中野
ＴＥＬ　：097-520-3888
ＦＡＸ　：097-520-7470

活き生きチャレンジがつなぐ笑顔　～ともに楽しみ、ともに輝く～

もみの木が力を入れている取り組みの一つ『活き生きチャレンジ』。8月は今までで最多の**9件の目標が達成**となり、大東もみの木は表彰ラッシュとなりました!! 友人と一緒にバザーに向けてストールや膝掛け、帽子などの毛糸を使った作品作りに励む利用者さん。Aさんは「これ、かわいいね！」「次は何を作ろうか?」と編み物仲間と作品を囲んで会話も弾み、その姿を見た友人のBさんは「私もやってみたい！」と自ら目標をあげ、可愛らしい編みぐるみを作り上げました。自分のためではなく**誰かに喜んでもらう事**を思い浮かべながら、楽しそうに手を動かす姿がとても印象的でした。仲間とアイデアを出し合い、**楽しみながら取り組む姿**は笑顔や活気にあふれています。



素敵な夏休みの
思い出になりました!!



～表彰式の様子～







二人のまなざしは
真剣そのものです！

気持ちを込めて編みました。







喜んでもらえますように♡



編み物の輪が広がります



また、Cさんは昨年に引き続きこどもたちの夏休み工作教室に挑戦しました。**300枚もの折り紙を使った兜**は製作期間三日の超大作となりました。その作品は**『第12回大分少年少女夏休み工作工夫作品展』**に展示され、こどもたちと一緒に会場を訪れ、選ばれた作品の数々を見て回り、こどもたちの自由な発想や工夫に触れ、笑顔あふれる楽しいひとときとなりました。こうした活動は手指の機能の維持・向上だけでなく、**人とのつながりや新たな楽しみを生むきっかけ**にもなっています。

これからも一人ひとりの「やってみたい」に寄り添い、その人らしい生きがいや喜びを見つけられるようにお手伝いを続けていきたいと思います。

☆編集後記☆ スズムシやコオロギの鳴き声に秋の訪れを感じるこの頃です。あるお宅に迎えに行くとキンモクセイの香りがふわりと漂い、思わず深呼吸。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋…みなさんはどんな秋を楽しんでますか?みなさんにとって笑顔いっぱいの秋になりますように‼　　広報担当　中野

坂ノ市小学校でプロレス！？体験型教室！？

子どもから高齢者まで楽しめる地域共生型イベントを開催！





事業所など団体での参加の場合は、お知らせください。
（お問合せ）080-8379-6885　坂ノ市病院（川野）

もみの木からも参加します！



坂ノ市小学校の体育館にプロレスのリングが！今年の1月10日に「佐賀関大規模火災チャリティーイベント」として行われた「地域共生型プロレス」が再びやってきます！

地域共生型プロレスは、子どもから高齢者まで障がいの有無に関わらず、プロレスイベントを通じて誰もが役割を持って楽しめるイベントを目指しています。

今回、午前は「体験型プログラム」として、プロレスのリングを使っての**「介護予防教室」**や**「プロレス教室」**、フロアでは、**「ボッチャ教室」「爬虫類の学び教室」**を開催します。ぜひ、皆さんで体験して楽しみながら、学んでもらえたらと思います。

午後からはプロレスイベントとして、プロレスラーによる本格的な試合を1試合、そして、特別ゲストとして北海道から参戦！日本最年長プロレスラー「将軍ＫＹワカマツ」さんとプロ車椅子ランナー廣道純さんの泥臭く**生き抜く力**や**あきらめない心**を子どもたちや地域の皆さんに発信する予定です。

その後には、一般の方々もプロレスラーに混じって闘う、**「多世代ごちゃまぜプロレス大会」**が行われます。もみの木の利用者さんや職員も登場予定です。参加無料イベントとなっていますので、ぜひ会場にお越しになって体験してください。

INCLUSIVE.COMMUNITY.WRESTLING

twitter
@mominoki_reha

Instagram

facebook
@zaitaku_rehabilitation

もみの木 オフィシャルブログ「"もみの木"の木の下で」

☆もみの木や訪問リハビリでの出来事を情報発信中！

アドレス：http://livedoor.jp/mominoki_reha/

QRコード

もみの木　リハビリ　検索