

青い鳥たより



～厚いふれあい広がる人の和、
はばたけみんなの青い鳥～

第54号 2021年3月発行

障害者福祉センター 厚和寮
TEL : 0857-28-0860

吉岡温泉ぽかぽかお楽しみ会

1月20日に、吉岡温泉配湯サービス
を利用し、入浴・足湯・掛け湯など利用者
の方に楽しんでもらいました。「気持ちい
い」「最高」「風呂に入っているみたいに温
まった。」等の好評な言葉がたくさん聞か
れました。気持ち良くなられて、居眠りさ
れる方もおられ、足だけでなく身体も心も
ぽかぽか温かくなられたと思います。利用
されなかった方にも話をお聞きしてみた
ところ「足湯って何だ?」と言われる方も
おられ、足湯について話をする、「次はい
つだ。今度は入りたい。」と話されていま
した。気分転換やリラククスに繋がりが、良
い会となりました。ご協力頂いた機関の皆
様、ありがとうございます。(生田)



ノバリアスポーツ教室

スポーツ教室の紹介をさせていただきま
す。以前は厚和寮正面隣の体育センターで開
催されていましたが、布勢に新しく鳥取ユニ
バーサルスポーツセンターノバリアが建ち、
令和2年7月からノバリアで開催されて
います。パラリンピックにも使用される正式
な床を採用した体育館となっております。いつも
の感覚と違う感触に皆さん戸惑っておられ
ましたが徐々に慣れ、思い切って体を動かし
ておられました。正式なルールを用いてボツ
チャやバツゴ、ラダーゲッター等の様々な
質の高いユニバーサルスポーツを提供して
下さっています。厚和寮でのかがやきスポレ
クでも活かせるように日々勉強させて頂い
ています。スポーツで汗を流して健康な身体
を保ちましょう。(下田)



訓練より

コロナ禍により、消毒が習慣化され清潔を
保てる反面、皮膚が硬くなったりしていませ
んか?なぜ機能訓練で皮膚の話?とお思い
の方もいらっしゃると思いますが、実は皮膚
の硬さは体の動きにとっても影響します。皮膚
を買い物袋として考えると、買ったものを袋
いっぱいに入れば物は動かさず安定しま
す。柔らかいものは潰されたり固くなつてし
まいます。皮膚が硬いというのはそれと同じ
状況になるので、本来もつと筋肉が動くはず
なのに外側の袋が伸びないために動きが制
限されてしまうのです。しかし手指衛生は続
けていかないといけないので、並行して行
うと効果的なのが『保湿』です。意外かもしれ
ませんが、リハビリ場面でハンドクリームを
使いながら関節可動域訓練をする、指の関
節の伸びやすさが変わる方もいらっしゃる
と思います。運動するときにあまりスポットライ
トを浴びない皮膚ですが、意外と大事な仕事を
しています。気が付いたときに労わってみ
てください。(西田)



編集後記

今年度もわずかとなりました。コロナ禍の
1年でしたが、来年度も皆様と支え合い、協
力合いながら活動していきたいと思
います。

(生田)