

広報紙

老健まんだ

令和6年7月号 Vol.86/奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0038 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

セラバンド

セラバンドはラテックスゴム製で最弱から超強まで8種類の負荷のバンドがあります。さらにセラバンドは折りたんで2重や3重にするだけでも負荷を上げられます。

容易に負荷を調節しやすいのもセラバンドの1つのメリットです。使用する場所も問いません。

セラバンドは全身を鍛えやすいのも大きなメリットです。使い方を工夫すれば、たった1つだけで全身の体操やトレーニングをしやすいのも大きなメリットです。



簡単セルフケアで膝の痛みを予防・改善！今日からできる体操もご紹介。

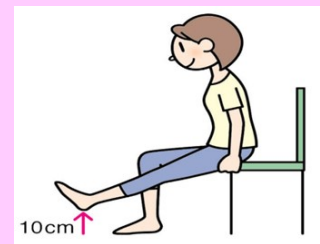
自宅でも手軽にできる体操とストレッチをご紹介します。回数は目安です。

ゆっくりと動かす事を意識し膝の様子を見ながら行って下さい。治療中の病気や腫れ、怪我がある場合は医師に相談して行いましょう。運動中に痛みを感じた場合は中止し、医師に相談してください。

太ももの筋肉を鍛える体操

(片脚20回×1日3セット)

- ①いすの縁につかまり、浅く腰をかける。
- ②片膝を伸ばして、かかとを10cm持ち上げて5秒間キープ。
- ③反対の脚も同様に行う。



膝の曲げ伸ばしストレッチ

(片脚15~30秒×3回)

伸ばす

- ①いすに浅く腰掛け片脚を伸ばす。
- ②膝の少し上に両手を置き、ゆっくり押し膝を伸ばす。
この時背中を伸ばし、足先を上を反らして行う。
- ③反対の脚も同様に行う。



曲げる

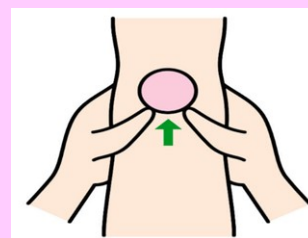
- ①床に座り、片方の足首に両手を添えて、お尻の方にゆっくりと引き寄せる。
- ②反対の脚も同様に行う。



膝のお皿ストレッチ

(片脚5秒×8方向)

- ①床に座り、膝を伸ばして力を抜く。
- ②両手の親指でお皿を押し動かす。
- ③親指をお皿の周り上下左右斜めに5秒ずつ動かし、周りの筋肉や靭帯をストレッチする。
- ④反対の脚も同様に行う。



運動習慣の無かった人が、急に運動を長時間行くと、膝を痛めたり、膝に疲労をためたりしてしまいます。1日1つのストレッチからでもよいので、無理せず始めてみましょう。

2階多床室誕生会

6月23日(日)に2階多床室で誕生会を行いました。職員がたこ焼きを作り利用者の皆様に食べて頂きました。たこ焼きの中身はタコではなく魚肉ソーセージを使用し、チーズや天かす、刻み葱を入れたたこ焼きを焼きました。



利用者の皆様から「美味しくていいわ」「もっと欲しい」「たまにはこんなのもいいわ」等言われ、笑顔が見られ、とても喜ばれていました。次回誕生日では利用者様と一緒に作るのもいいかもしれません。



夏野菜の季節になりました。

季節が夏になろうとしている今日の頃ですね。

厨房の食材も春野菜から夏野菜へと変わってきています。

茄子や南瓜など地元の商店さんのおかげで立派な野菜が納品されています。

茄子は味噌汁、煮物、炒めて中華にしたり何にしても美味しくいただけます。

南瓜も味噌汁も美味しいし煮物にしてもいいですよ。

先日は茄子と南瓜の夏野菜カレーの日がありました。

本当に何に使っても美味しく頂ける万能野菜ですね。

これからも色々な夏野菜が登場します。

どんな献立になるのか作る方もワクワクします。

美味しい旬の食材を頂いて暑い夏を乗り切りましょう。



行事予定(8月)

- ◆お花同好会
8月20日(火) 午後2時15分から
- ◆出雲市介護相談員来所
8月21日(水) 午後2時から
- ◆喫茶店(2階パブリックスペース)
8月22日(木) 午後2時30分から
- ◆理美容(ハッピー号)
8月26日(月) 終日
- ◆レクリエーションクラブ
8月随時

行事予定(9月)

- ◆お花同好会
9月17日(火) 午後2時15分から
- ◆喫茶店(1階パブリックスペース)
9月24日(火) 午後2時30分から
- ◆理美容(ハッピー号)
9月30日(月) 終日
- ◆レクリエーションクラブ
9月随時

