

広報紙

老健まんだ

令和6年9月号 Vo1.87 / 偶数月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
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器のご紹介 ～フィットネスバイク～

「足漕ぎペダル」は、ペダルに足を乗せて漕ぐかテーブルの上に乗せて手で漕いで動かします。

電動で軽い負荷で動かすことができるため、力の弱い高齢者や障害がある方でも簡単に操作できる機器です。負荷を強めにして使用すると筋トレ効果も期待できます。乗り降りする必要がなく転倒や怪我のリスクが低いです。

「足漕ぎペダル」の商品名は様々で「フィットネスバイク」「フィットネスミニバイク」「エルゴメーター」等と呼ばれています。



関節運動学的アプローチ (ARTHROKINAMATIC APPROACH)

関節運動学に基づく関節包内運動の治療法です。臨床的効果は劇的で痛みの消滅する症例の多いことが大きな特徴です。今回は膝アプローチの一部を説明します。

膝蓋大腿関節 滑り法
上下方向・左右方向に滑らせる



脛骨大腿関節 滑り法
脛骨を前方・後方に滑らせる



脛骨大腿関節 軸回旋法
下腿近位部を包むように持ち脛骨を内旋・外旋する



脛骨大腿関節 離開法
下腿近位部を持ち長軸方向に牽引する



ひまわりユニット

2階ユニットでは、利用者の皆様
が楽しく生活できるように色々な行
事を計画して実施しています。以前
と比べだいぶ落ち着いてきましたが
コロナだからやらない、出来ないと
考えるのではなく、どうしたらでき
るのか、楽しんでもらえるかを考
えて楽しんでもらえるようなこと
が思いついたら職員、利用者様と
話して行事を行っています。



1階ユニット ミニ農園

1階ユニットのミニ農園では今夏
もミニスイカやミニトマトの栽培に
チャレンジしました。結果はミニス
イカは6個もなりました。ミニト
マトもポチポチ赤くなり夏の風物詩
となりました。

来年は大玉スイカにチャレンジし
たいなと思っています。



エレベーターギャラリー

きっかけは、利用者の方の1枚の塗り絵でした。
セントポーリアの塗り絵。色の濃淡をとっても綺麗
に塗り分けられていて、この塗り絵を皆さんに見て欲
しいと思ったことでした。

デイケアでは、手作業として塗り絵をしています。
4~5人の利用者の方は、集中して取り組まれています。

利用者の方々が塗って下さった塗り絵を、掲示でき
る大きな壁面は？と考えたところ、エレベーター内の
壁面はどうだろうと思い、少しずつ掲示
し枚数が増えていき
ました。



エレベーターの中は塗り絵でいっぱい

殺風景なエレベ
ーター内が、塗り絵を
掲示することで、少
し和らいだ雰囲気
になった様に思いま
す。

これからも続けて
いけるかどうかは分
かりませんが、和み
の1役になっていた
らなあの思うので
す。

行事予定 (10月 11月)

10月

◆運動会

1階多床室とユニット

10月9日(水) 午後2時30分から

2階多床室

10月11日(金) 午後2時30分から

2階ユニット

10月20日(日) 午後2時30分から

◆レクレーションクラブ(期日未定)

◆お花同好会

10月15日(火) 午後2時15分から

◆喫茶店(2階)ブリックスペース

10月24日(木) 午後2時30分から

◆理容(ハッピー号)

10月28日(月) 終日

11月

◆レクレーションクラブ(期日未定)

◆お花同好会

11月19日(火) 午後2時15分から

◆理容(ハッピー号)

11月25日(月) 終日

◆喫茶店(1階)ブリックスペース

11月26日(火) 午後2時30分から

その他、リビング毎に、
お楽しみ行事を開催して
います。