

広報紙

老健まんだ

令和7年9月号 Vo1.93/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 (TEL0853-63-5610)

～義歯ブラシ～

義歯がある方で、入所時に義歯ブラシを持ってこられる方は少ないように感じます。今回は効率よく衛生的に清掃できる義歯ブラシについて紹介します。

歯ブラシを持ってこられる方もおられますが、歯ブラシは歯を磨くために設計されており、義歯の清掃には、やはり専用の義歯ブラシを使うことをお勧めします。義歯の裏側（粘膜面）や部分義歯の金具部分など普通の歯ブラシでは落とさきれない汚れまで落とすことができ、効率良く義歯洗浄をすることが出来ます。



入所者の方は当施設でも購入可能ですし、ドラッグストアや100均にもありますので、義歯を使用しておられる方はぜひ義歯ブラシを使用してみてください。



～良い姿勢を意識しよう～

皆さんは普段から姿勢を意識して生活されているでしょうか？

姿勢が悪いと筋肉のバランスが徐々に悪くなっていきます。筋肉のバランスが崩れると肩こりや腰痛を引き起こしたり、体の柔軟性がなくなり転倒をすることが多くなるなどの状態が増えてきます。また、良くない姿勢を取り続けると、骨が変形し元に戻らなくなってくることもあります。骨に影響が出る前に姿勢を改善するよう普段から自分の姿勢を意識することが大切です。

では、「良い姿勢」とはどのような姿勢でしょうか？

耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になる状態を「良い姿勢」といいます。

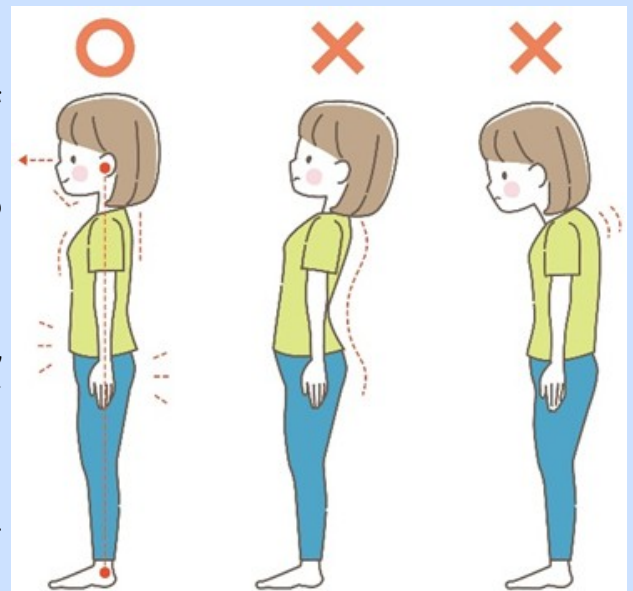
壁に背を向けて立ち、後頭部・肩・お尻・ふくらはぎ・踵が壁に触れることが推奨されます。一度ご自身でチェックしてみてください。

今回は一つ、猫背に対する運動を紹介していきます。

○大胸筋のストレッチ（猫背に対する運動）

1. 両手を背中で組みます。
2. 肘を伸ばして胸を前方へ突き出すようにして5秒間保持します。
3. 元の姿勢に戻ります。
4. 1～3の運動を5セット繰り返します。

※痛みのない範囲で実施しましょう。毎日無理なく行ってみましょう。



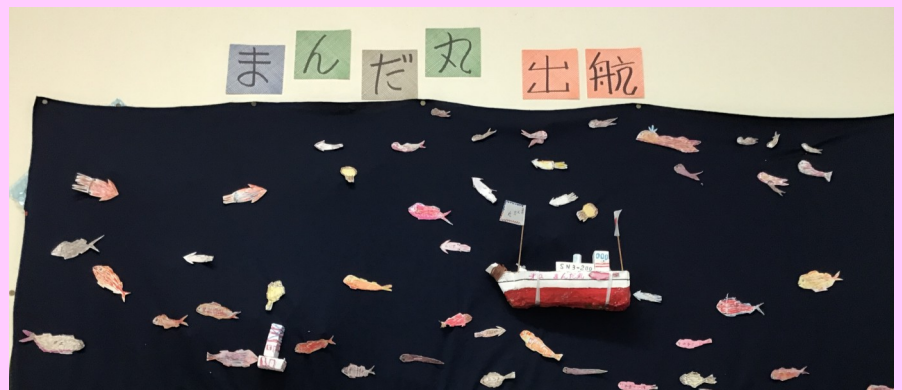
まんだ納涼祭

8月24日(日)には、まんだ納涼祭が執り行われました。かき氷、的当て、輪投げ、魚釣りがあり、2階多床室は、輪投げの担当でした。段ボールや新聞、サララップの芯を使った手作りの輪投げでした。高得点を狙って、皆さん真剣に参加され、盛り上がっていました。参加賞もありましたよ♪廊下の飾りも、職員のナイスセンスで夏らしく仕上がっていました。的当て、魚釣りも大いに盛り上がり、かき氷も色んな味があり、楽しそうに選んで食べておられました。



ミャンマーからの職員さん

まんだ丸出航



皆様はお魚は好きですか？どんなお魚が好きですか？さば、まぐろ、たい、さけ…いろいろありますね。

甘鯛はどうでしょう。高級魚そして小伊津というイメージですね。

デイケアに来られ漁師をされていたM・Kさんは甘鯛漁に携わっておられたとの事。手先がとっても器用で甘鯛の延縄漁についてのジオラマを作って持ってきて下さいました。

「まんだ丸」は第1、第2とありいずれもとても工夫されています。色々な魚を厚紙で作られ色を塗って泳ぐ様子が楽しい感じです。ステーションの前を通られる皆様も「上手だね」「すごいね」と感心しておられます。

これからも工夫を凝らした模型を楽しみにしています。



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2日(火) 午後2時30分から

2階多床室

10月12日(日) 午後2時30分から

2階ユニット

10月19日(日) 午後2時30分から

◆お楽しみおやつの日

10月23日(木) 午後2時30分から

◆理容(ハッピー号)

10月27日(月) 終日

11月

◆理容(ハッピー号)

11月18日(火) 終日

◆お楽しみおやつの日

11月27日(木) 午後2時30分から