

広報紙

老健まんだ

令和8年5月号 Vol. 97 / 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
お気軽にご連絡ください。



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 ☎0853-63-5610

ペットボトルダンベル

～自宅で簡単負荷運動～



ご自宅で簡単にできる運動として
ペットボトルを使ったダンベル運動を紹介します。
500mlのペットボトルに水を入れると、
手軽なダンベルとして使うことができます。
ペットボトルの大きさや水の量を調整する
ことで無理のない重さで運動ができます。
椅子に座ったまま腕をゆっくり上げ下げする
だけでも腕や肩の筋力維持につながります。



麻痺した手の訓練

脳血管障害で脳の神経細胞が損傷すると麻痺を発症することがあります。
麻痺の中でも弛緩して全く力の入らない方がおられます。
今回は弛緩した麻痺の手のリハビリについて説明して行きます。

①肩から手指までの関節可動域訓練

身体の中枢から手指にかけ順序だてて他動運動を行ないます。

②Rood(ルード)アプローチ

皮膚刺激・圧刺激・伸張・冷やす・たたくななどの感覚刺激を使い、筋の促通（活性化）
または制御を行う方法です。

③頸反射誘発

頭部の位置や回旋によって四肢の筋緊張が反射的に変化する現象で、
特定の頭位をとることで容易に誘発されます。

④伸張反射誘発

筋肉が急に引き伸ばされたとき、その筋自身が反射的に収縮する
脊髄反射で主に手指に使用しています。

⑤PSB（ポータブルスプリングバランサー）を使用した粗大運動

ばねの力で腕を吊り少しの力で腕を動かし肩から手指の機能を再学習します。
ここにひと工夫して反対の腕は無い様に錯覚させます。



以上①～⑤を週1回以上20分行っていきます。



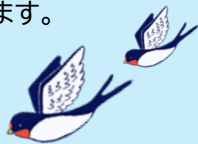
♡♡いちごのパフェ作り♡♡

4月の誕生日会では、いちごをたっぷり使ったパフェ作りを行いました。知る人ぞ知るヤマザキのイチゴスペシャルやコーンフレーク、冷凍カット果物に生クリームを重ね、見た目も華やかな一品に仕上がりました。甘い香りに包まれながら、皆さま笑顔で「おいしいね」と喜んでおられ、楽しいひと時となりました。



～季節の便り～

今年も燕が戻ってきました。アツという間に巣が完成しました。ひなが巣立つ日まで温かく見守りたいと思います。



誕生日はいいもんだ

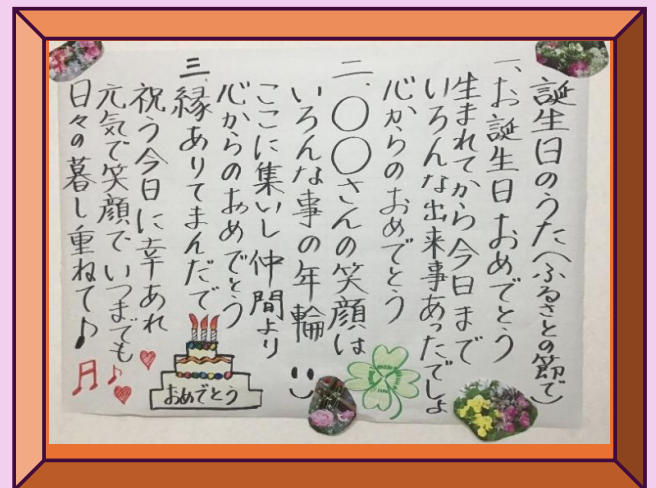
どんな事にも始まりがあり、「人」には誕生日があります。

「やーもう歳はいりませんわあ！」とか「ただだけん、もらっとくだわねん」とか・・・色々誕生日を迎えた時の人々の心持ちは様々ですね。でもうれしい日である事には違いないですね。デイケアでは、ご利用して下さっている1人1人の方の誕生日には、お祝いをします。

お祝いと言ってもプレゼントカードと歌ですが、その日来て下さった方々と、心を込めて「誕生日の歌」を歌います。

誕生日は、「おめでとう」と言ってもらえる主役の日です。

そして産んでくれた両親に感謝する日でもあります。新しい年度となり、デイケアがこれからも皆様にとってより良い場所となります様にお手伝いさせて頂き、来て下さる皆様に心を込めて「おめでとう！！」を届けます。



- 行事予定 (6月 7月)
- ▼ 6月 理容 (ハッピー号) 6月22日 (月) 9時30分
 - ▼ お楽しみおやつの日 6月25日 (木)
 - ▼ 防災訓練 (水害避難訓練) 6月25日 (木) 14時10分
 - ▼ レクリエーションクラブ (開催日時未定)
 - ▼ 7月 お楽しみおやつの日 7月23日 (木)
 - ▼ 理容 (ハッピー号) 7月27日 (月) 9時30分
 - ▼ 出雲市介護サービス相談員来所 (来所日時未定)
 - ▼ レクリエーションクラブ (開催日時未定)