

広報紙

老健まんだ

令和元年11月号 Vol.58/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
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
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)

リハビリ機器の紹介

～トランスファー手すり～

写真の手すりはトランスファー手すりと言います。麻痺や筋力低下で立つことが難しい方が起立の練習をするときに使用します。床面には滑り止めマット、手すりは2か所持つところがあり、安全に立ちやすく方向転換も容易になっています。この手すりですべて練習してベッドからの立ち上がりや、トイレ動作の改善、車椅子に移る動作につなげていきます。

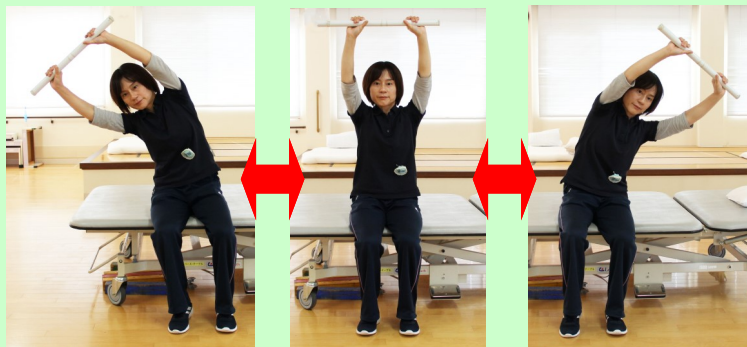


棒体操（筋肉のストレッチと筋力訓練）

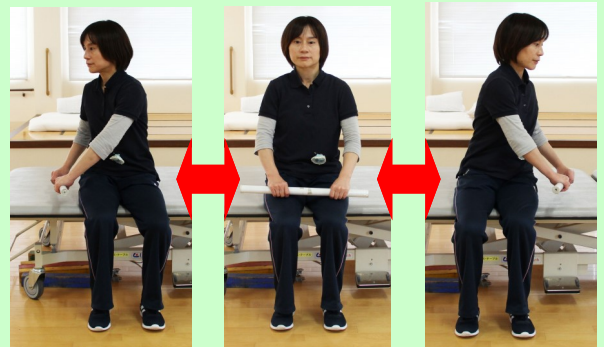
今回は道具（棒）を使った体操を紹介します。基本は筋肉のストレッチ(伸張)と筋力訓練です。みなさんが今までに行ったことのある体操を棒を使ってやってみましょう。棒を持つことで、運動範囲を一定にすることができ、無理の無い安定した運動が可能となります。筋肉を伸ばすことは、姿勢の矯正や筋力を維持することにつながります。また全身の柔軟性向上や姿勢矯正、転倒予防や認知機能低下防止効果もあると言われております。今回は運動しやすいように、座ったままでできる体操を選びました。棒を使っての簡単な体操ですので、ぜひ行ってみてください。痛みがある方や疲労感のある方は無理には行わないでください。

下記の他に棒を頭や体の後ろに当て腕を動かしたり、手首を動かしたりする運動や、棒をキャッチしたり棒を手の上で立てたりする運動もあります。

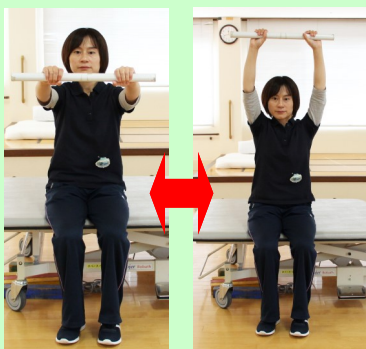
1. 体を左右に傾ける運動



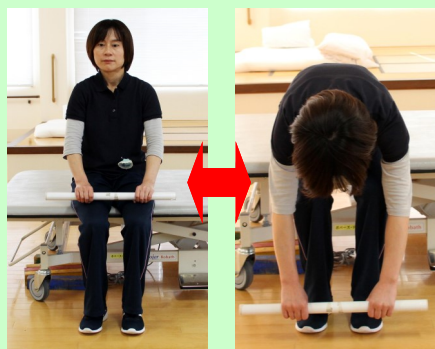
2. 体をねじる運動



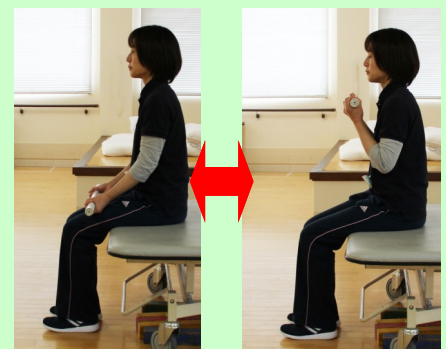
3. 腕の上げ下げ運動



4. 体を前に倒す運動



5. 肘の曲げ伸ばし運動



(編集担当 広報委員会)

2階合同大運動会



“皆さん頑張って！”

秋と言えば運動会、食欲の秋です。老健まんだでも、毎年恒例の運動会を10月に開催しています。もちろん、利用者様が参加されます。飛んだり跳ねたりはできませんが、玉入れや、物送り、特にパン食い競争はパンをぶら下げた棒を、職員が利用者様の前へ移動して行きます。袋に入ったパンを「パクリ」と口でくわえるのですが……。歯が無かったり、入れ歯でなかなか取れず、思わず手が伸びます。普段とは違った利用者様の一生懸命な生き生きした姿が見られました。

♨️ デイケアのお風呂 ♨️

寒さが身に染みる季節になり、デイケアに通われる皆様も上着が一枚、また一枚と増えてきました。

そんなデイケアに通われる皆様の楽しみの一つに、全身ポカポカに温まるお風呂があると思います。

ということ、今回はデイケアにあるお風呂場を紹介させて頂きます。デイケアのお風呂場には、一般家庭のサイズの浴槽と、その倍はある大きめの浴槽の二つがあります。

「あく極楽、極楽。」「痛いのが無くなったやなわ。」と言われ、入浴を楽しみにされている方もいらっしゃいます。

体の状態に合わせ、入浴の仕方を助言させて頂き、皆様が安全で快適に入浴されます様にお手伝いをさせて頂いています。

（ここで一句

『朝風呂を もらって私も 殿様だ』

（以前デイケアに通っていらっしやった方の作品です。）



行事予定(12月)

- ◆ 土江業務執行理事歌の会
2日(月) 午後2時30分から
- ◆ 売店(午後2時30分から)
- ◆ 4日(水) 18日(水) 25日(水)
- ◆ 理美容(ハッピー号)
- ◆ 6日(金) 終日
- ◆ 書道クラブ(1階パブリックスペース)
- ◆ 12日(木) 午後2時30分から
- ◆ お花同好会
- ◆ 17日(火) 午後2時15分から
- ◆ 2階ふるさとクラブ(回想法)
- ◆ 19日(木) 午後2時30分から
- ◆ 久木方言の会お話しボランティア
- ◆ 25日(水) 午後2時30分から
- ◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)
- ◆ 26日(木) 午後2時30分から

行事予定(1月)

- ◆ 理美容(ハッピー号)
- ◆ 10日(金) 終日
- ◆ 土江業務執行理事歌の会
- ◆ 6日(月) 午後2時30分から
- ◆ 売店(午後2時30分から)
- ◆ 8日(水) 22日(水)
- ◆ 書道クラブ(1階パブリックスペース)
- ◆ 9日(木) 午後2時30分から
- ◆ お花同好会
- ◆ 14日(火) 午後2時15分から
- ◆ 大正琴演奏会(山藍クラブ)
- ◆ 15日(水) 午後2時30分から
- ◆ 2階ふるさとクラブ(回想法)
- ◆ (2階パブリックスペース)
- ◆ 16日(木) 午後2時30分から
- ◆ 久木方言の会お話しボランティア
- ◆ 22日(水) 午後2時30分から
- ◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)
- ◆ 28日(火) 午後2時30分から

◆ 各リビングで忘・新年会を予定しています

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。