

広報紙

# 老健まんだ

令和2年3月号 Vol.60 / 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  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

## 面会制限にご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、入所者様への面会は、当分の間ご遠慮いただいております。

ただし、ご家族の方で、洗濯物等の受け渡しは、リビング前の廊下で行いますので、リビング内職員にお声かけください。

ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

### 前腕支持型歩行器 (Friend II)

写真の歩行器は前腕支持型歩行器 (Friend II) といいます。前方に腕を乗せる台があり、その台に上半身をもたれるような形で使用します。上半身にふらつきのある方や歩くときに関節の痛みのある方に使用することで歩行動作の安定や関節への負担軽減を図ることができます。

実際にリハビリ現場で利用者の方に使用していますが、スライドウォーカーやシルバーカーを使うときに膝が痛くて歩けない方が、歩行が可能になったこともあります。



### 「腰痛予防のこれだけ体操」をご紹介します

## ☆腰痛予防のこれだけ体操☆

### 〈反る体操〉

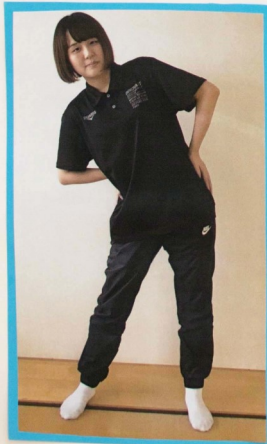


脚を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間息を吐きながら最大限に反らします。  
3回繰り返してみましょう!!

重たい荷物などを持った時にもしも腰に違和感を感じたら必ず「すく」に腰をしっかりと反らしましょう!!!



### 〈横に倒す体操〉



脚を軽く開き、上体をゆっくり3秒間息を吐きながら左右に横に倒します。左右それぞれ3回ずつ繰り返してみましょう!!



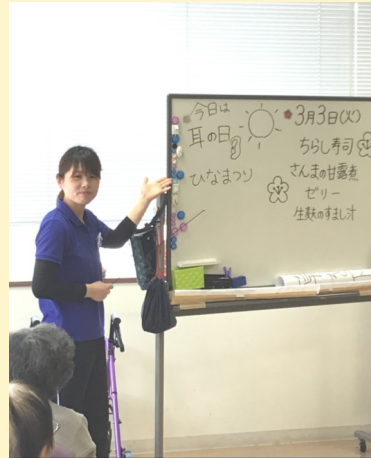
## ひまわり行事風景

2階ユニットひまわりリビングでは料理が好きな職員が多く、モーニングやスイーツバイキングの行事をしています。写真は去年の9月に行ったモーニングの写真です。

来年度も多くの行事を予定し利用者の皆様に楽しんでもらうようにと考えています。



## 今日は何の日？ (デイケア)



デイケアでは午後から行うレクリエーションの中で、皆様と一緒に今日の日付と天気を唱和する事で、利用者様が日付を意識付ける良い機会となっています。また日付の確認をすると同時に、今日が何の日であるかをお伝えしていますが、365日ある全ての日にちに、何かしらの記念日があることを皆様ご存じですか？中には数字の語呂合わせ

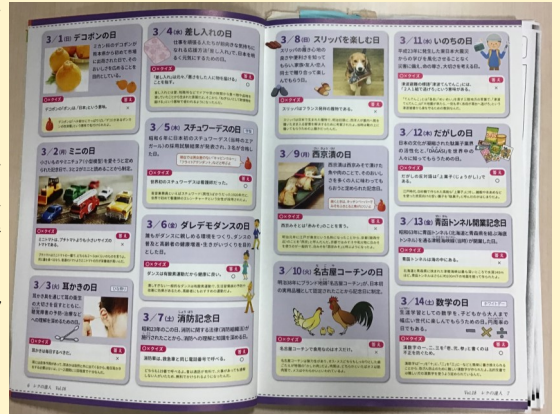
せからなっている記念日もあり、それを確認しながら利用者の皆様とレクリエーションを進めています。

例えば、次の日にちは何の記念日だと思いますか？

①1月9日 ②2月22日 ③10月10日

ヒントは数字の語呂合わせですよ。

このように日にちを皆様と確認するとともに、「今日は何の日？」という話題で盛り上がり、レクリエーションの楽しい一時を過ごしています。



答えです。

①1と9で、一休さんでトンチの日。②ニャンニャンニャンで猫の日。③1010でせんとう。銭湯の日です。

## 4月と5月の行事予定について (お詫び)

売店、理美容、歌の会、大正琴、久木方言の会等の各行事につきましては、利用者の皆様に大変喜んでいただいておりますが、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、当分の間お休みいたします。再開の目途がたちましたら、利用者の皆様にご案内するとともに各リビングに掲示いたしますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。ご迷惑、ご不便をおかけし、まことに申し訳ございません。

行事予定 (5月)	行事予定 (4月)
◆ 5月26日 (火) 午後2時15分から 1階喫茶店(パブリックスペース)	◆ 4月23日 (木) 午後2時15分から 2階喫茶店
◆ 5月21日 (木) 午後2時30分から ふるさとクラブ(回想法)	◆ 4月16日 (木) 午後2時30分から ふるさとクラブ(回想法)
◆ 5月19日 (火) 午後2時30分から お花同好会	◆ 4月21日 (火) 午後2時30分から お花同好会
◆ 5月14日 (木) 午後2時30分から 書道クラブ	◆ 4月9日 (木) 午後2時30分から 書道クラブ