

広報紙

老健まんだ

令和2年5月号 Vol.61 / 寄附月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)

リハビリ機器の紹介

～ 平行棒 ～

平行棒はリハビリではよく使用する器具です。その目的としては①歩行器、シルバーカーや杖歩行が困難な方の前段階（準備段階）として実施する。②正常歩行の確立を目指す。③起立動作能力の向上。④立っているときのバランスの獲得、筋力と耐久力の増大を目的に行う。⑤正しい姿勢の保持（姿勢矯正）などが挙げられます。



良い姿勢と悪い姿勢の違い

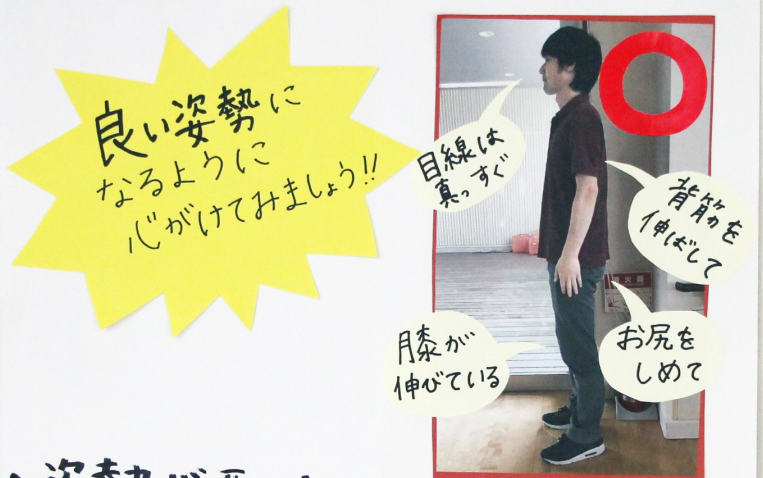
リハビリ室に貼ってあるポスターをご紹介します。

現在は新型コロナウイルス感染防止の為、屋内で生活されている方も多く前かがみでの作業も多いと思います。いわゆる猫背などをとり続けた場合、骨が筋肉を刺激し続けます。腰回りの筋肉は疲労してしまいます。その繰り返しが筋肉を弱らせたり、背骨を通っている自律神経を圧迫しやすく神経性の腰痛を引き起こす原因にもなります。また首痛や肩こりなども引き起こすこともあります。

そこで、立位をとることがやや難しい方は「手すりや机などで手を支えるか壁にもたれて写真のような姿勢を保持して頂き、立位がとれる方は写真のような姿勢を意識して保ってもらうこと、また立位がとれない方は座位姿勢で背骨を伸ばし、視線を真っすぐにした状態を意識をしてもらうこと」が痛み等を引き起こさない為にも重要になってきます。

昨今は色々な体操が紹介されていますが普段から肩、首周りを痛みの出ない範囲で動かして頂くとより効果が発揮されます。

良い姿勢と悪い姿勢の違い



▶姿勢が悪いと...

・見た目の印象が悪い

・健康にも悪影響をおよぼす

・肩や腰のこり・痛み
の原因になる



ひな祭り会

老健まんだでは、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い職員、利用者様の感染防止の為外部ボランティアによる活動、外出行事は自粛・禁止しています。その中でも少しでも気分転換になるようにリビングで行った3月のひな祭り会の様子をご紹介します。この日は、生菓子を4～5種類準備し、利用者様に選んでいただきました。皆様「どれがいいだらかん？」とニコニコしながら選んでおられました。抹茶も点てゆっくりとした時間を過ごし、最後には一緒にひな祭りの歌を歌い、笑顔が見られました。



食中毒に気をつけましょう！

食中毒は1年を通して発生していますが、これからの季節に最も発生件数が多くなります。家庭での衛生管理を見直して食中毒を予防しましょう。

★食中毒予防のための3原則

- ・ につけない
- ・ 増やさない
- ・ やっつける



3原則からなる食中毒予防の6つのポイント

①食品の購入

- ・ 肉や魚などは汁が他の食品につかないように分けて入れる
- ・ 冷蔵や冷凍が必要な食品は買い物の最後にしてすぐに持ち帰る

②家庭での保存

- ・ 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ

③下準備

- ・ 調理前、生肉や魚、卵を触ったら念入りに手洗いを行う
- ・ 使った器具はすぐに洗浄、殺菌する

④調理

- ・ 中心部まで十分に加熱する

⑤食事

- ・ 清潔な器具、食器を使う
- ・ 作った料理は室温に長く放置しない

⑥残った食品

- ・ 食品を温め直すときは十分に加熱する
- ・ 少しでもあやしいと思ったら迷わず捨てる

(栄養科)



6月と7月の行事中止について (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、利用者の方々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、利用者の方々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。

7月の行事予定		6月の行事予定	
28日(火)	午後2時30分～	25日(木)	午後2時30分～
1階喫茶店		2階喫茶店	
21日(火)	午後2時30分～3時	18日(木)	午後2時30分～3時30分
お花同好会		ふるさとクラブ(回想法)	
16日(木)	午後2時30分～3時30分	9日(木)	午後2時30分～3時30分
ふるさとクラブ(回想法)		書道クラブ	
11日(木)	午後2時30分～3時30分	11日(木)	午後2時30分～3時30分
書道クラブ		お花同好会	
9日(火)	午後2時30分～3時	16日(火)	午後2時30分～3時
お花同好会		ふるさとクラブ(回想法)	