

広報紙

老健まんだ

令和2年9月号 Vo1.63/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)

リハビリ機器の紹介

～バランスボール～

バランスボール運動は、ボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かして行う運動です。使い方によって筋力トレーニングやストレッチを行うことができます。使用するボールは、大人が手を広げて持つような直径40～90cmもある大きなゴム製のボールです。



バランスボールトレーニングの効果と方法

今回は上記の用具でご紹介したバランスボールトレーニングの効果と方法をご紹介します。

【効果】

- ①筋肉をほぐす：ボールの上に座るだけで筋肉がほぐれます。
- ②姿勢のゆがみ改善：骨盤の前後・左右の動きがでやすくなるので骨盤周りの筋肉がほぐれることで自然と姿勢のゆがみが改善されてきます。
- ③バランス感覚の向上：バランスをとることで平衡感覚が鍛えられ、前後左右のバランス感覚がみにつくようになります。転倒防止対策にもなります。
- ④筋力向上：お腹やお尻、脚の筋肉をつけることができます。また姿勢を保とうとするため体幹が（主に腹筋、背筋）働きやすくなります。
- ⑤腰痛、肩こり軽減効果：体のゆがみを調整するだけでなく、腰を守る体幹のインナーマッスルを鍛えることができるので腰回りを守ってくれる効果が期待できます。また全身の筋肉を使うことになるため、血の巡りを良くしてくれ、姿勢を良くしてくれるため、肩こりにもなりにくい体質になります。
- ⑥楽しく運動ができる：不安定な状態で緊張状態になり集中し、楽しんで運動もできる。

【方法】

ボールは不安定ですので転倒・転落には十分注意しましょう。慣れない時は転落しないように壁や掴まるものが近くにある所で行うようにして下さい。不良姿勢で行うと腰などに負担がかかったりバランスを保ちにくくなるがあるので座る際は体を真っすぐに意識して行ってください。

バランスボールは通常、身長に合わせて選ぶことが基本です。身長とサイズの目安は下表の通りです。ボールに座ったときに股関節の位置が膝よりも高くなるようにします。

身長の目安	ボールサイズの目安
～150cm	45cmまたは55cm
150cm～170cm	55cmまたは65cm
170cm～180cm	65cmまたは75cm
180cm～	75cmまたは85cm

※トレーニングの目的に応じて、サイズを変更することも可能です。



夏と言えばスイカですね。

夏の食材と言えばスイカだと思います。山根理事長より大きなスイカをもらい各リビングでいただきました。大きなスイカを見て利用者の方は「まげだねー」と喜んでおられました。

味の方も「美味しいよ」「甘いよ」と感想があり大変喜ばれました。

新型コロナウイルスの影響で外出ができず、季節感を味わってもらうことが難しいですが、施設内でも季節を感じてもらい充実した生活をしていただければと思います。



備蓄のコツ ～ローリングストック～

ここ数年、毎年のように甚大な被害をもたらしている自然災害が発生しています。加えて新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中での避難のリスクも高まっています。そこで大規模な災害が発生して電気・ガス・水道などのライフラインが止まった場合、生活を維持するためにどのようなものを準備しておけばよいのか、食料品備蓄の観点からポイントをご紹介します。

日頃から自宅で食べているものの中で、保存性の高い食品を少し多めに買い置きすることで、災害時に自宅で当面生活することを可能にする考え方で。必ず古いものから使用し、使った分はすぐに補充しておくようにし、またライフラインが止まった場合でも、カセットコンロなどを準備しておけば調理も可能になります。

ローリングストックに適した食材（例）

- ① 水 1人1日3L
- ② 無洗米
- ③ 真空パックのご飯(乳幼児、高齢者がいる場合は粥)
- ④ 即席麺・レトルト食品(加熱不要のもの)
- ⑤ 缶詰(鯖の味噌煮、焼き鳥、果物等)
- ⑥ お菓子(チョコレートなど)
- ⑦ 栄養補助食品(ゼリータイプや固形タイプのもの)
- ⑧ スポーツ飲料・野菜ジュースなどの飲み物

Qポイント

上記の例を参考にしながら、普段の食生活にあわせた備蓄をしておくことで、災害で環境が変わるような事態になっても食事から日常を感じることができ、ストレスの低減につながります。



行事予定（10月 11月）

- | | |
|---|--|
| <p>11月</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 理容（ハッピー号）
11月6日（金）終日 ◆ 書道クラブ
11月12日（木）午後2時30分から ◆ お花同好会
11月17日（火）午後2時15分から ◆ 喫茶店（1階パブリックスペース）
11月24日（火）午後2時30分から | <p>10月</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 理容（ハッピー号）
10月2日（金）終日 ◆ 書道クラブ
10月8日（木）午後2時15分から ◆ お花同好会
10月20日（火）午後2時15分から ◆ 喫茶店（2階パブリックスペース）
10月22日（木）午後2時30分から |
|---|--|