

広報紙

老健まんだ

令和3年3月号 Vol.66 / 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)

リハビリ機器の紹介

～ 物干し台 ～

今回は物干し台の紹介をします。在宅復帰をするにあたり、退所後はご自宅で洗濯をする役割が必要な方もおられます。



その際にリハビリでは実際の物干し台を使用して干す、取り入れる動作が行えるか実際の高さの環境（事前に情報収集）で練習しています。

「生活不活発病」を予防するには

生活不活発病の予防は、生活の中で「ちょっと動く」だけでも効果があります。日常生活の中で動ける方は、散歩（体調に合わせて10～30分）・昔ながらの家事（窓ふき、床掃除などを）、階段の昇り降り、立って靴下を履く（片足立ちバランス）等を実施できると良いですがこれらの動作が難しい方は積極的に「ながら運動」を取り入れて活動量を増やしましょう。今回はながら運動でもできる足の筋力トレーニングを紹介します。

①ひざのばし運動

椅子に座って、片方の膝をゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばしきったところで、3～5秒止め、ゆっくりと下ろします。余裕があれば重錘バンド（1kg程度）を足首に巻くと良いです。



②スクワット

立った姿勢から、肩幅より少し広めに足を広げて正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。膝がつま先より出ないようにしましょう。お尻、太ももにしっかり力が入っていることを意識してください。もう少しできそうであればつかまりながら足を横に広げたり、膝を曲げて後ろに上げたりしていても良いと思います。その際も3～5秒止めて行うと効果的です。



③かかとあげ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて、背伸びをします。



< 注意点 >

- ・筋力トレーニングは息を止めず、呼吸をしながら行ってください。
- ・10回1セットから始め、可能であれば3～4セットが目安です。
- ・②、③は後ろに倒れそうな時は前につかまるものを準備しましょう。
- ・痛みが出たり、痛みが増す時は、すぐに中止してください。

(参考・引用：日本理学療法士協会ホームページ)

節分で新聞豆まき

今年は124年ぶりに節分が2月2日でしたが、毎年恒例の豆まきならぬ、新聞玉まきを行いました。

男性職員3名が鬼に扮して各リビングを回り、それにめがけて「鬼は外！」と投げつけて鬼払い。「今年の鬼は元気だったよ」という声も聞かれましたが、見事に鬼退治が出来ました。コロナ禍ではありますが、施設内では季節の行事、誕生会など感染対策を行い利用者様に参加していただいています。



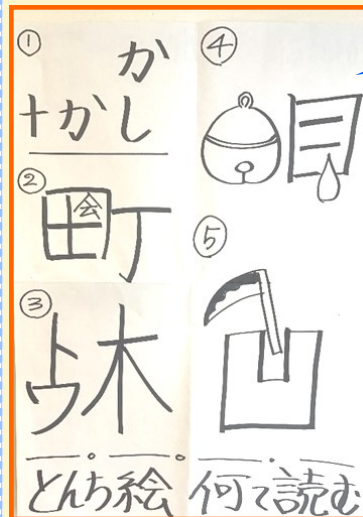
隙間時間に『ちょんぼし脳トレ』



デイケアルーム入り口の廊下には、利用者の皆様が休まれる為の長椅子が設置されています。その座られた目線の先には、職員が掲示した「ちょんぼし脳トレ」のコーナーがあります。帰宅時間が

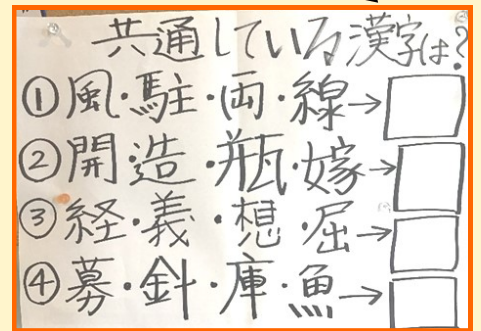
近づくと長椅子に座り、隣り合わせた利用者様同士で頭をひねって挑戦されている姿があります。中には自宅に持ち帰って考えて来られる方もおられ、皆様の隙間時間を埋めるちょうど良いレクリエーションとなっています。

ところで皆様、写真の脳トレ問題の答えが分かりましたか？ **答え**は左下ですよ。



とんち絵、なんて読む？

共通している漢字は？



並べ替える漢字
 ①馬鹿かし(かたすかし)
 ②町内会
 ③唐桑木(トウ桑木)
 ④雀の涙
 ⑤縛縛

ちょんぼし
 (脳トレ)

行事予定 (5月)	行事予定 (4月)
◆ 5月7日 (金) 終日 理容 (ハッピー号)	◆ 4月2日 (金) 終日 理容 (ハッピー号) ※2階利用者様のみ
◆ 5月13日 (木) 午後2時30分 書道クラブ	◆ 4月8日 (木) 午後2時30分 書道クラブ
◆ 5月18日 (火) 午後2時30分 お花同好会	◆ 4月15日 (木) 午後2時30分 ふるさとクラブ (回想法)
◆ 5月20日 (木) 午後2時30分 ふるさとクラブ (回想法)	◆ 4月20日 (火) 午後2時30分 お花同好会
◆ 5月25日 (火) 午後2時15分 1階喫茶店 (パブリックスペース)	◆ 4月22日 (木) 午後2時15分 2階喫茶店