

広報紙

老健まんだ

令和3年5月号 Vol.67 / 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

～ メデルゴ ～

3月にやってきたメデルゴは日々戦力となり活躍しています。当施設での一番の使用目的は有酸素運動からの全身持久力の向上であり、その他の効果としては生活習慣病予防、脳機能低下予防、肥満改善、鬱状態の緩和など様々です。自転車タイプと違い背もたれが付いていて乗り降りが安全なのも特徴です。



生活不活発病について連載でお伝えします。座位姿勢について

ずっと同じ姿勢でいると、身体の筋肉が固まり、血行も悪くなります。適度にお尻や身体の変えながら座ることが大切になります。もちろん、極端な姿勢の変化はかえって身体の負担を増やすことになり、椅子からずり落ちるなどの危険性も増えますので、注意が必要です。

時には背もたれを使ったり、前方へ体を倒したり、身体を適度に動かして刺激を与えましょう。例えばお尻の下にタオルを敷くと、骨盤が前傾姿勢に変わります。また、椅子に深く座ったり浅く座ったり、変化をつけることで座っている姿勢にバリエーションをもたらすことができます。

立ち上がりにくい場合にもお尻の下にタオルや座布団を敷いて、座面を少し高くすると立ち上がりやすくなります。ただし、その状態でずっと座っているとお尻が前にずれてしまい、座面から滑り落ちてしまうことがあるので注意が必要です。

<座る姿勢について>

かかとが床についていると、①上体が起きる、②背筋が伸びる、③足を自然に踏ん張る、という効果があります。

1. 椅子の場合

椅子が高くて足がつかない場合、浅く座ると危険なこともあるので、台のようなものを置いて、かかとが床についている状態を保ちましょう。

2. 車椅子の場合

車椅子は移動時に足の安全を守るために足台がついていますが、移動しないときは足台を上げて足を地面につけると先ほどの3つの効果が得られます。

※足台がないと安定した姿勢が取れない方はやめておきましょう。

<まとめ>

座っているときの工夫はいかがでしたか。ちょっとした工夫で活動量が増えて、体によい効果をもたらすことができます。気分転換くらいの軽い気持ちでお試ください。

(参考・引用：日本理学療法士協会ホームページ)



たんぽぽ広報

1階ユニットたんぽぽリビングでは、今このコロナ禍で外出行事が難しい状況な為、利用者様の気分転換になればと思い、天気の良い日には施設周囲を散歩に出掛けています。



時には、食事メニューのアンケートで希望のあった刺身盛り合わせを食べたり、お茶の時間に桜餅を食べて季節を感じて頂いています。楽しみを日々模索中です。



ミートローフのレシピをご紹介します

今回は、行事やイベントにぴったりのおすすめレシピをご紹介します。老健まんだでも利用者様に人気のメニューです。ミックスベジタブル入りで食感も楽しめます♪



【材料 約4人分】

◎合いびき肉	300g
◎玉ねぎ	中1玉
◎ミックスベジタブル	70g
◎塩・コショウ	少々
◎卵	1個
パン粉	50g
牛乳	70cc

(ソース)
ウスターソース
ケチャップ
各大さじ3

【作り方】

- ①ミックスベジタブルを解凍しておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③パン粉に牛乳を加えて湿らせておく。
- ④③と上記材料欄◎印の材料すべてをボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱の薄いバットや耐熱皿にクッキングシートを敷く。
- ⑥ボウルでこねたものを⑤に詰める。(肉だねの厚さ約2～3cm程度)
- ⑦オーブンを200℃で予熱し、アルミホイルを被せて20分、外して10分焼く。
- ⑧ソース用の調味料を合わせる。切り分けてソースをかけて出来上がり♪ (栄養科)

6月の行事予定

- ◆ 理美容(ハッピー号)
4日(金) 午後2時30分～
- ◆ 書道クラブ
10日(木) 午後2時30分～3時30分
- ◆ お花同好会
15日(火) 午後2時30分～3時
- ◆ 2階喫茶店
24日(木) 午後2時30分～
- ◆ レクリエーションクラブ(風船バレー)
30日(水) 午後2時30分～
- ◆ 7月の行事予定
2日(金) 午後2時30分～
- ◆ 書道クラブ
8日(木) 午後2時30分～3時30分
- ◆ お花同好会
20日(火) 午後2時30分～3時
- ◆ 1階喫茶店
27日(火) 午後2時30分～