

広報紙

# 老健まんだ

令和3年7月号 Vol.68/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。

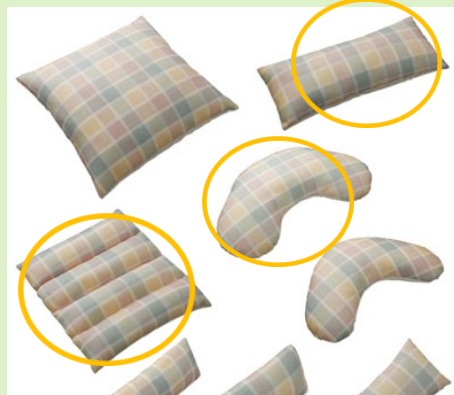


発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0038 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

## リハビリ用具の紹介

### ウェルピー (ポジショニングクッション)

ウェルピーとは、ポジショニングクッションの一つで、体位保持、体圧分散、筋緊張緩和等に適したものです。全部で8種類あり用途に応じて形や大きさが異なり、利用者様一人一人に合ったポジショニングセットをする際に使用し、当施設では3種類のクッション(黄色○)を使用しています。



## ～連載～ 生活不活発病予防 上半身運動 (前半)

生活不活発病予防について連載でお伝えします。今回は座ってできる上半身運動 (前半) を紹介します。

家で過ごすことが多いと、腕を肩より上げる機会が少なくなり、体幹も動く範囲が小さくなり、同じ姿勢を取りがちになります。まずは腕と体幹をしっかりと動かしましょう。痛みがある場合は、動かす範囲を小さくしても構いません。座ってできる運動ですが、立っておこなっても構いません。

### 【腕の上げ下ろしの運動 (前から上)】

(写真)

①→②→③→②→①の順に動かします。息を吸いながらゆっくりと上げて吐きながらゆっくりと下ろします。10回を目安に無理のない範囲と回数で繰り返します。



### 【腕の上げ下ろしの運動 (横から上)】

(写真)

①→②→③→②→①の順に動かします。息を吸いながらゆっくりと上げて吐きながらゆっくりと下ろします。10回を目安に無理のない範囲と回数で繰り返します。

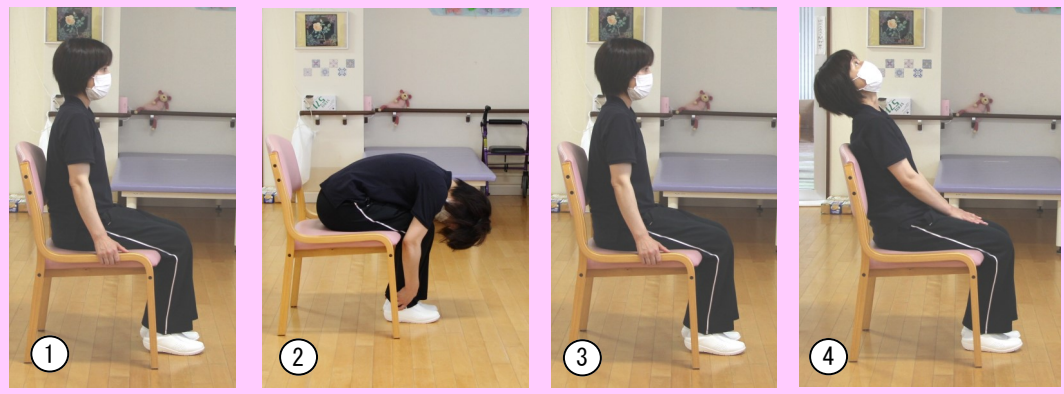


### 【上半身を前後に動かす運動】

(写真)

①→②→③→④の順に動かします。深呼吸に合わせてゆっくりと10回程度を目安に繰り返します。

不安の方は両手を太ももの上に置いたり肘かけのある椅子の場合には、肘かけを持ちながら実施しても構いません。



出典：公益社団法人 日本理学療法士協会

