

広報紙

# 老健まんだ

令和4年3月号 Vol.72 / 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 (TEL0853-63-5610)

## 西田コミセンで地域貢献活動

介護老人保健施設まんだでは、令和元年度から始まった地域貢献活動として、日ごろお世話になっている西田地区の集会所等にお邪魔して、認知症予防教室やリハビリ教室を開催しております。今年度は、コロナ感染症の影響で3月19日(土)の1回のみでしたが、西田コミュニティーセンターで認知症予防の体操(コグニマス)教室を開催しました。

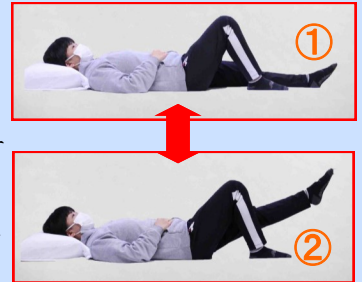


## 生活不活発病予防 横になってできる運動(その2)

今回も横になってできる運動を紹介します。横になって行う運動の効果は、上半身が安定するため、下半身を動かすことに集中できます。また、お尻の筋肉の運動は、座った状態よりも横になったほうがやりやすいです。太ももの前の筋肉については、座って運動するよりも、負荷がきつく、より大きな筋力が必要となります。

### 【足を上げる運動】

- ①横になり片足の膝を立てます。
  - ②膝を立てた足とは反対側の足を伸ばしたままゆっくりと反対側の膝の高さの半分程度まで持ち上げます。(反対側の太ももの高さを越えると上げすぎです。)
  - ③ゆっくりと足を下ろし元の姿勢に戻ります。ここまで連続で10回程度おこないます。
  - ④次に反対側の足も同じようにおこなってください。
- ※②で足を持ち上げた状態で足首を自分側に向かって曲げると、ふくらはぎのストレッチにもなります。



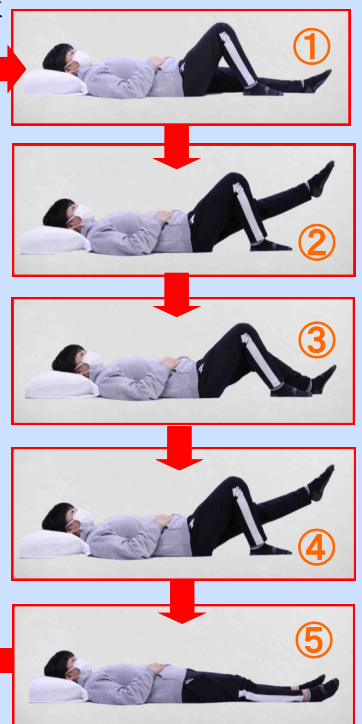
### 【足を上げて曲げる運動】

一つ前の運動で足を上げたあと、膝を曲げて、もう一度伸ばす運動を入れると、太ももの前後の筋肉が日常生活で使うのと同じような様々な使い方をすることができ、より効果的に運動できます。負荷は普通に上げ下げするよりもきつくなりますので、無理のないようにしてください。

- ①横になり片足を立てます。
- ②膝を立てた足とは逆側の足を伸ばしたまま持ち上げます。
- ③②の状態ですべて膝を曲げます。できる人はこのとき膝が床につかないようにしましょう。
- ④もう一度足を伸ばします(2の状態に戻ります)。
- ⑤元の姿勢に戻ります。
- ⑥反対側の足も同じようにおこなってください。

力が入りづらい方は、膝の下にタオルや枕を入れて、膝が曲がった姿勢から始めても構いません。

(出典：公益社団法人 日本理学療法士協会)



## リハビリ機器の紹介 ～ デザインペグ ～

手で握る、指でつまむ、ペグを運ぶなど手指や肩などの上肢の巧緻性や関節を動かす訓練にもなります。また、色や配置を理解して行うことやペグを運ぶ際の距離感覚や位置関係の把握も必要となり、認知機能や注意障害などの訓練にもなります。



## 通所リハビリでの楽しみ



川瀬さん（左）と清水さん（右）は姉妹



郷原さん（左）と高根さん（右）は同級生

デイケア（通所リハビリ）に出かけると楽しさがありません。それは顔なじみの人とお話が出来ること。姉妹だったり、同級生やご近所さん・・・車の運転も出来なくなり、乗せてもらわないとなかなか会う事が出来なかった方々が、同じ曜日に通い隣の席で沢山話をする事が出来ました。最近の出来事や相談事、たわいもない話までにぎやかにお話をされています。

同級生やご近所さん、デイケアで出会うお友達になられる方も沢山いらっしゃいます。これからもデイケアが皆さんの良い出会いの場になり笑顔で過ごして頂ければと思います。

## コロナの中で節分会

令和4年2月3日（木）に節分会を行いました。



コロナ感染対策の為、衣装着用は出来ず桜餅の提供と簡素ながら小規模で豆まきを行わせていただきました。

例年なら鬼の衣装を着用ス

タッフ数名で各リビングを回らせていただくところでしたが、今年は鬼のお面を着用し節分の雰囲気を楽しみました。来年度こそは合同の節分会で賑やかに楽しんでもらえればと思います。



◆行事予定（4月）	◆行事予定（5月）
◆書道クラブ 4月14日（木）午後2時30分から	◆書道クラブ 5月12日（木）午後2時30分から
◆お花同好会 4月19日（火）午後2時30分から	◆お花同好会 5月17日（火）午後2時30分から
◆理容（ハッピー号） 4月25日（月）終日	◆1階喫茶店（パブリックスペース） 5月24日（火）午後2時15分から
◆2階喫茶店 4月28日（木）午後2時15分から	◆理容（ハッピー号） 5月30日（月）終日
●レクリエーションクラブ 月1回 午後2時30分から	