

広報紙

老健まんだ

令和4年9月号 Vo1.75/偶数月20日発行

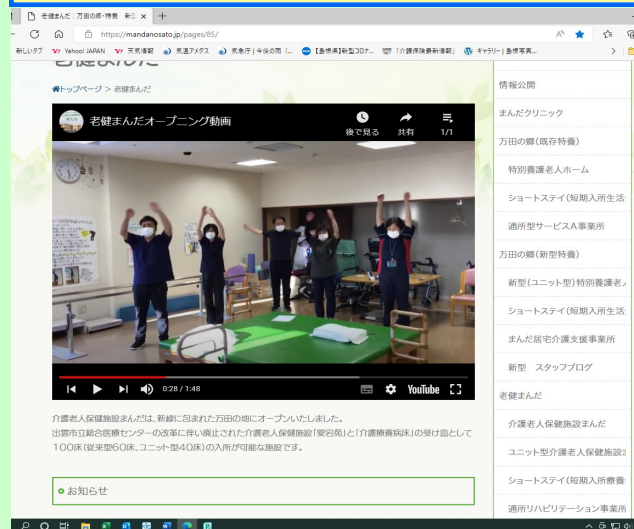
やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



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 (TEL.0853-63-5610)

「老健まんだの歌」が完成し、ホームページにアップ
していますのでご覧ください。

介護老人保健施設まんだホームページ
<https://mandanosato.jp/pages/85/>



～連載～ 生活不活発病予防 ウォーキングについて

今回はウォーキングについてお伝えします。

＜ウォーキングの効果＞

- ①気分転換 ②持久力が上がる ③免疫機能が上がる

＜無理をせず実施する為の注意点＞

○まずは20分を目安に実施してください。

○運動の強さは、感覚的に「楽である」～「ややきつい」くらいが良いとされていますが、“疲れる前の休憩を取る”ことで体への負担を少なくすることが出来ます。

※心臓病、呼吸器疾患、関節痛がある方などはかかりつけ医に相談してください。



＜正しく・安全なウォーキング実践のポイント！＞

1. 準備

- ・靴は足の甲、足首が固定される運動靴や使用して下さい。

(歩きやすい。足関節の保護になります)

- ・水分補給

脳卒中や熱中症などの予防のため適度に補給してください。運動前後や20分以上歩く場合は途中で100ml程度ずつ摂取するのが良いと言われています。

- ・マスク

息苦しさを感じたり、人がいない時間・場所であれば外して大丈夫ですが外す場合は2メートル以上人との間隔をあけましょう。

2. 時間帯

食後1時間以内は避け、日中に実施するのがよいでしょう。

3. 記録をとる

歩いた時間や歩数、疲れ具合などを記録すると体調管理はもちろん、体力向上などが見て取れるため継続の励みになります。

次回は歩き方のポイントをお伝えします。

出典：公益社団法人
日本理学療法士協会

2階ユニットリビング紹介

2階ユニットでは毎日塗り絵を一生懸命される利用者の方がおられます。とても上手に塗られておられます。リビング内の壁に展示スペースを作り貼らせて頂いてます。他の利用者様もリビングに出られる際は楽しそうに見ておられます。



令和4年度 デイケア利用者様のご長寿番付

デイケアでは、男性32名、女性36名、合計68名の方が利用されています。

最高齢の方が97歳です。

横綱 ・小形 俊雄様 97歳
 大関 ・持田 保子様 96歳
 関脇 ・長岡 ヤス子様 95歳 ・女性 95歳
 小結 ・高橋 朋三郎様 93歳 ・男性 93歳

今年喜寿を迎えられる方

・榎野 尚美様 ・佐藤 久仁子様 ・女性 77歳

今年米寿を迎えられる方

・梶谷 芳久様 ・福田 美代子様

高齢になってもデイケアに出かけ、一生懸命リハビリに取り組んだり、皆さんと一緒にレクリエーションに参加され、歌を歌ったりゲームや身体や頭の体操をする事でもこれからも健康に笑顔で過ごしてもらえる様応援して行きたいと思えます。皆さんこれからもお元気でデイケアにお出かけくださいね。

	男性	女性
60～69歳	2名	1名
70～79歳	11名	5名
80～89歳	11名	21名
90～100歳	8名	9名



小形俊雄様 97歳



持田保子様 96歳



長岡ヤス子様 95歳



榎野尚美様 77歳



梶谷芳久様 88歳

11月

- ◆ 書道クラブ
11月10日(木) 午後2時30分から
- ◆ お花同好会
11月15日(火) 午後2時15分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
11月21日(月) 終日
- ◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)
11月22日(火) 午後2時30分から

10月

- ◆ 書道クラブ
10月13日(木) 午後2時15分から
- ◆ お花同好会
10月18日(火) 午後2時15分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
10月24日(月) 終日
- ◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)
10月27日(木) 午後2時30分から

行事予定(10月 11月)

リハビリ機器のご紹介

～ リーチャー～

手の届かない遠くの物を取りたいときに使用する道具に『リーチャー』というものがあります。これは写真のような道具で手に持って遠くの物を操作する時に使います。市販のものもありますが、例えば身近にあるようなハンガーを伸ばして、テープを巻くことで同じようなものを作ることができます。

