

広報紙

# 老健まんだ

令和5年5月号 Vol.79 / 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)

## リハビリ用具の紹介～歩行器～

近年、歩行器はホームセンターなどで購入可能な物です。また福祉用具を取り扱う業者ではレンタル(購入)が可能です。

当施設では主にキャスター付き歩行器(歩行車)を使用しています。主に3種類から下肢の筋力が弱い方、脊柱の変形が進行している方、下肢の痛みが軽く姿勢を比較的保持出来る方などその人の状態にあった物を選定しています。人間にとって『歩く』という動作はとても大切な事なのでそれを補助する用具として多種多様な歩行器を検討して使用します。



## ロコモティブシンドローム(ロコモ)って聞いたことがありますか？

なじみがないかもしれませんが、ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」と定義されている言葉です。つまり運動器の障害のために立ったり座ったり、歩いたりするのが難しい状態を指しています。

ロコモが進行すると将来的に要介護状態になるリスクが高くなるといわれています。

ロコモの原因として変形性膝関節症、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症などの疾患による影響と筋力低下、体力の低下、関節が硬くなる、関節の痛みなどの加齢による影響が考えられます。高齢になっても継続的に運動することで筋力低下や体力の低下を予防することができます。

自分がロコモの状態かどうか簡単にチェックできるので、今の身体の状態を確認し日々の運動習慣に繋げてみてください。

### ロコモチェック

自分のロコモ度は、「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

		チェック欄
1	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg※程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

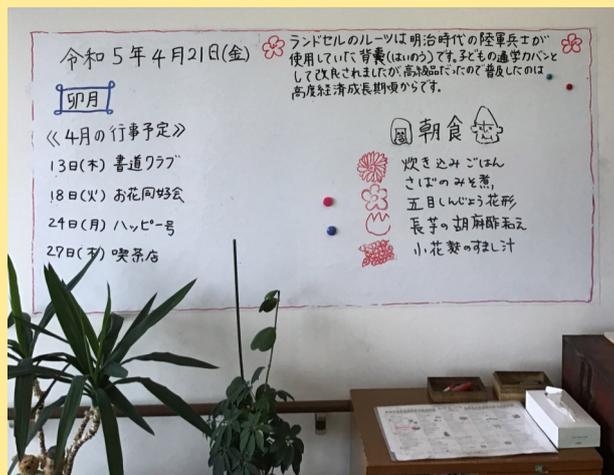
## 新型コロナ感染症への対応

令和5年5月8日から、新型コロナ感染症は5類に位置付けられましたが、介護老人保健施設まんだにおける感染対策は従来通りとし、面会は予約制で月2回までといたしますので、ご協力をお願いいたします。

## 壁付けのホワイトボード

ひまわりリビングでは以前、壁付けのホワイトボードを購入しリビングの壁に貼っています。

食事のメニューや今月の行事、利用者の方が考えられたその月に関連のある文章も書かせて頂いてリビングの利用者様に楽しんでもらっています。



## デイケアこの人「花の達人」K・Sさん

「庭に咲いちよったよ」とお花を持って来て下さる方々もありがとうございます。お花に心を癒される時間を、皆さんも大切にしてくださいね。



お花って良いですよ。デイケアの洗面台には、綺麗なお花が飾ってあります。殺風景な空間が、明るくなり飾ってあるお花によってそれぞれの季節を感じます。そして手を洗う時「いつも綺麗だね」「このお花は何という名前?」「誰が持って来てくれたの」等々利用者様の心を和ませてくれています。



## 6月の行事予定

- ◆ 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
- ◆ 2階喫茶店 22日(木) 午後2時30分～
- ◆ 理美容(ハッピー号) 26日(月) 午後2時30分～
- ◆ 7月の行事予定
- ◆ 書道クラブ 13日(木) 午後2時30分～3時30分
- ◆ お花同好会 18日(火) 午後2時30分～3時
- ◆ 理美容(ハッピー号) 24日(月) 午後2時30分～
- ◆ 1階喫茶店 25日(火) 午後2時30分～