

自助具の紹介~自助箸~

自助箸はピンセット型になっており、手の機能低下などで箸の操作が難しい方でも食べ物をつまんで口まで運びやすい様に設計されています。左側はクリップは取り外しが可能です。右側は手にフィットしやすい構造になっています。



~足の指を動かしてみましょう~

足の指のことを足趾と言います。

足には小さな骨が多くあり、それが並ぶことで一つの足の指となります。また、筋肉も多く付いています。

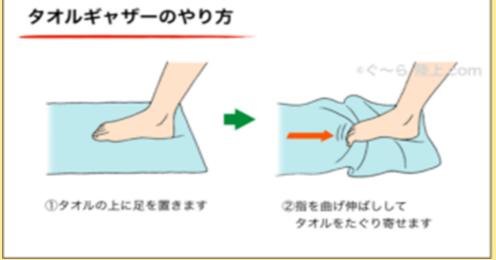
足趾は非常に重要で足趾の動きや筋力が弱いと転倒する可能性が上がります。転倒を予防するためにも足趾の力を付けることが重要になります。

足趾をまんべんなく効率的に鍛える方法として「タオルギャザー」という方法があります。 これは、床にタオルを敷いて指で引き寄せる方法です。

タオルギャザーを行うことで足の裏の筋肉が動き感覚も良くなります。

★タオルギャザーのやり方

- ①まずはタオルを用意しましょう。
- ②タオルを床に広げ、その上に足を乗せます。
- ③足の指を大きく広げタオルを引き寄せます。
- ④これを繰り返しましょう。







足を止める程美

つつじにこの字が当てられたとの事。

緑に変わると、

今が旬

4月中旬にリ ビングで筍料理 を利用者様と楽 しみました。

料理する前に 皮が付いたまま の立派な筍を利



用者様に見て頂くと筍の香りを楽し 方や皮を触り懐かしむ方もおられまし

また自分から筍の皮を剥いて下さる 方もおられ、皆様表情が活き活きとし ておられました。

料理は少量ずつですが、「筍の吸い 物」と「筍の煮物」を午後のお茶時に 提供させて頂きました。



24理 日

30

分~3

午後2時 30 30 「今年も見事です!

開に

綺麗だねえ」 等々皆さん窓

(てきちょく)と読み、 週 が 間 出 毎年毎年見事な花を咲 来ます。 足を止 一める、 カコ らの む 景色

(編集担当 広報委員会) 午後2時

30

分(

30