

広報紙

老健まんだ

令和6年5月号 Vol.85 / 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)

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。

タオルギャザーのやり方



①タオルの上に足を置きます



②指を曲げ伸ばして
タオルをたぐり寄せます



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む方や皮を触り懐かしむ方もおられました。

また自分から筍の皮を剥いて下さる方もおられ、皆様表情が生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。



- 6月の行事予定**
- ◆ レクリエーションクラブ (未定)
 - ◆ 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〜
 - ◆ 2階喫茶店
 - ◆ 27日(木) 午後2時30分〜
- 7月の行事予定**
- ◆ レクリエーションクラブ (未定)
 - ◆ お花同好会
 - ◆ 18日(木) 午後2時30分〜3時
 - ◆ 理美容(ハッピー号)
 - ◆ 22日(月) 午後2時30分〜
 - ◆ 1階喫茶店
 - ◆ 23日(火) 午後2時30分〜
- (編集担当 広報委員会)

「今年も見事です!!」

春になると、一斉に色とりどりの花が咲きますね。花を見ると幸せホルモンが出て、脳がリラックス状態になります。

今年も緋色の半球をダイケアの北側の窓から眺める事が出来ました。一日一日花が開き、一週間程度で満開になりました。「霧島つつじ」です。

遠くから眺めても大きいと思うのですが、近くで見るとその大きさに更にびっくりします。大人が八人ぐらいで手を広げてやっと周りを囲むことが出来ます。

この大きさになるまで、長い年月手入れをされて毎年毎年見事な花を咲かせ、私達を癒してくれていると思います。

「今年も咲いたねえ」、「凄いねえ」、「綺麗だねえ」等々皆さん窓からの景色を、足を止めて見入って幸せな気分になりました。

因みに漢字でつつじは「躑躅」(てきちよく)と読み、足を止める、佇むという意味だそうです。

「見る人が足を止める程美しい花」つつじにこの字が当てられたとの事。そして花言葉は「燃えあがる愛」。

花が終わり山々が美しい緑に変わると、初夏の始まり、そして暑い夏へ。皆様ご自愛下さい。

