

10月行事の報告

2階では10月26日(土)にボウリング大会を行いました。テーブルにペットボトルで作製した特製のボウリングピンをボールで倒します。掛け声とともにまっすぐに投げたつもりでも思うようにピンは倒れず、盛り上がりました。スポーツの秋、身体を動かして気分転換を図り、皆さん笑顔になりました。

3階では10月15日(火)に秋の運動会として“ボール落としちゃ嫌よ”ゲームを行いました。赤、青チームに分かれ、筒状の台にボールを乗せて迷路のコースをボールを落とさずゴールを目指すゲームです。皆さんと職員の協力プレイ。息が合っていないと台からボールが落ちてしまったりとなかなかゴールが出来ません。結果は3回戦の末、青チーム2回、赤チーム1回勝利でした。白熱した試合で皆さん大盛り上がりで楽しみました。

4階ではスポーツの日にちなみ、10月11日(金)にボウリング大会を行いました。1番最初に投げて下さる方をたずねると数名の手が上がり、「おお〜」と歓声があがりました。皆様ボールのコースや勢いなど、良く見ながら真剣そのもので投球を行っていました。優勝者にはチャンピオンベルトを贈呈し、笑顔で記念写真を撮りました。

10月の行事は各階で行いました。



※筒状の台にボールを乗せてボールを落とさないように紐を引っ張ります



《10月 行事食メニュー》

- きのご飯・豚汁
- おかず盛り合わせ (海老フライ・鶏から揚げ さば塩焼き・シーフード卵巻)
- ほうれん草のゆず和え
- 水まんじょう



リハビリ室より、こんにちは!

今回は、長い時間座ると腰痛になる原因と予防方法を紹介していきます。

■座りっぱなしが腰痛の原因になる

・姿勢による腰への負担

人間の腰には、立つ、座る、かがむ、体をねじる、物を持ち上げるときなどに、さまざまな動きが発生し、姿勢に応じて腰(椎間板)への負担が加わります。腰に負担がかかる基本姿勢 立位を100%とすると、座位(140%)、座って前傾(185%)、立って前傾(150%)、立って前傾で荷物を持つ(220%)、仰向け(25%)となっています。すでに、腰痛のある方や腰痛を予防したい方は、腰への負担が小さい姿勢や動作を心がけることは重要です。

・腰痛に繋がりのやすい座り方

人間は楽な姿勢を取りやすい生き物で、ついつい腰痛に繋がりのやすい姿勢をとっている可能性があります。以下の座り方に注意が必要です。

1. 肘をついた前傾姿勢

デスクに頬杖を付いた状態で、読書したりパソコンを使ったりすると自然と前傾姿勢になってしまいます。

2. 足を組んだ状態で座る

足を組んで座ると、体の片側だけに重心がかかってしまい、骨盤が歪み腰へ負担がかかります。

3. 身体を斜めにして座る

体を斜めにして座ると、骨盤が歪み重心がズレたりする場合があります。

・腰痛を予防する方法

腰痛に繋がる座り方が分かったところで、腰痛を予防する方法を紹介していきます。どうしても長い時間座らないといけない場合は、以下のことに気をつけましょう。

1. 適度に立ち上がった歩いたりする

長い時間座って作業したりする方は、1時間座ったら数分で良いので、適度に立ち上がった歩いたりすることで腰痛を予防することが期待できます。

2. 正しい姿勢を意識して座る

正しい姿勢で座るためには、自分に合ったイスを選びイスの高さを合わせる必要があります。高さは、だいたい膝の角度が90度になるぐらいが最適とされています。また、猫背にならないように、背もたれにしっかり背中がくっつくぐらい深く座るのは重要です。

3. 適度にベッドで休む

ベッドで休むことで腰への負担を軽くすると同時に副交感神経が働きやすくなり、リラックス効果も期待できます。5~10分でも休みましょう。

4. 腰痛予防のストレッチをする

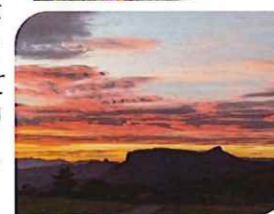
長い時間座っていると、太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)を圧迫し続けるため、血行不良で硬くなりやすいです。腰痛に繋がりのやすい筋肉なので、下のイラストのようにストレッチを行うと効果的です。併せてふくらはぎの筋肉をマッサージするのも予防には効果的です。

長く座ると腰痛に繋がることを知らない方は多いです。腰痛で困っている方は、一度、自分の生活を見直してみよう。



秋を楽しもう

気候のいい行楽の秋です。先日長野県へキャンプに行ってきました。さすがに山の空気は気持ち良く、動物の鳴き声や景色に癒され、たくさんの元気をもらいました。特に朝焼けは荒船山がくっきりと見え、空が赤く染まり絶景でした。散歩をしながら写真撮影をしていた年配のご夫婦と知り合い、草花や鳥の事を教えてもらいました。四季を感じながら楽しめる事は色々ありますが、今回は秋の良さを存分に味わった1日でした。



《12月のお知らせ》

- ★12月2日(月)はデイケア・イベント食【クリスマスプレート】です。
- ★12月11日(水)はお楽しみ昼食【海の幸!忘年会ランチ】です。

お楽しみに♪



ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。

比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- * 入所
- * 短期入所
- * 通所リハビリテーション
- * 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里



デイケア通信 ~ 皆勤賞お祝い ~

いよいよ秋の深まりが感じられるようになりました。10月15日・16日に、4月から半年間お休みなく利用された方に皆勤賞を贈らせていただき、皆でお祝いをしました。なんと16名の方が皆勤賞でした! 今後も楽しく過ごしていただけるよう、職員一同精進していきます。先日コントローラーを持たずにセンサーの前に立つだけで、体の動きや音声に反応して楽しめ、リハビリテーションやトレーニングだけではなく、レクリエーションとしても活用できる「TANO」が導入されました。これからより一層皆様と一緒に活用していきます。また、リハビリテーションやレクリエーションの時間以外には過去のデイケアでの様子が流されており、皆様が集まって笑顔で賑やかに観ていただいています♪

