

千寿の郷 かわら版 7月号

介護老人保健施設 千寿の郷

足立区柳原2-33-6

TEL 03-3870-4621

FAX 03-3870-5228

2015年7月9日 181号

ホームページ ⇒ <http://senjyunosato.kenwa.or.jp/> ☆千寿の郷ブログ☆絶賛更新中。

ホームページよりアクセスしてください!

Twitter⇒<https://mobile.twitter.com/senjyunosato>

デイケア

千寿の郷デイケアでは午前中に集団体操として、砂の入ったペットボトルを重りとして使い運動する『ダンベル体操』や、足踏み台を使い上り下りする『転ばないぞ体操』を行っています。今回は『ダンベル体操』の内容と効果について紹介させていただきます。



ダンベル体操では、利用者様自身におもりを選んでいただき(200gから1kgまで)上半身を鍛えています。おもりを使用しているのも当然腕を鍛える種目もありますが、半分以上は背中を伸ばすことを意識した構成となっています。

上段：おもりを上突き上げ背筋を伸ばす運動

中段：しっかり胸を張る事で背筋を伸ばす運動

下段：上半身を左右にねじりバランスをとる運動

背中が丸くなるとさまざまな不利益があります。

- 腰の負担の増加による腰痛や疲れやすさ
- バランスをとるために膝が曲がってきますが、膝の負担の増加による疲れやすさ
- 腰や膝の負担増加による歩行距離の減少
- バランス能力低下による転倒リスクの増大
- 背中が丸くなり、その前にある肺や消化器が圧迫されることによる活動性の低下
- 身長が低くなることによる抑うつ状態、自尊心の低下

これらが合わさると閉じこもり傾向となり、悪循環に陥ってしまう可能性があります。

背中の丸くなる度合いは背筋力の低さと関連しています。

すでに曲がってしまった背中を真っ直ぐ伸ばし直すのは難しいですが、背中がより曲がってしまい更なる悪循環に陥らないよう、悪循環を断ち切り、より元気に、自信を取り戻してもらうために頑張っています。

(理学療法士 佐々木)



菖 蒲 園



6月上旬に、入所の利用者様を中心に毎年恒例の堀切菖蒲園へ行ってきました。今年が開花が早く、利用者様が行く頃には見頃が過ぎてしまうのではと心配しましたが、菖蒲の見頃は意外と長く、利用者様が訪れた、六月上旬もまだまだ綺麗な菖蒲が咲き誇っていました。

利用者様からは「素敵ねー」「また来られるとは思わなかったから嬉しいわ」などの声がきかれ、菖蒲園への外出を楽しまれている様子でした。

また、堀切菖蒲園は施設の送迎車で行くので、行き帰りの車から見る風景を楽しまれている利用者さんもいらっしゃいました。

ケアワーカー 西間木



フ ラ ワ ー ア レ ン ジ メ ン ト



《7月の行事予定》

- 10日(金) 新舞踊
- 15日(水) あめんぼサークル
- 16日(木) ちぎり絵
- 17日(金) 仲よし会
- 22日(水) お茶会
- 24日(金) フラワーアレンジメント
納涼祭
- 25日(土) 習字
- 30日(木) ちぎり絵
- 31日(金) 習字
- 毎週(月) 手工芸
- 毎週(木) コーヒーサービス

季節の言標と文月

つゆに入り アジサイの色 鮮やかに
咲きほこりたり 千寿の郷

青木 シヅエ様

一滴の 水の長旅 満ち溢れ
水無月や 下町の鈴 花盛り

益田 充様

なつまつり すそがからまる 通りあめ

佐久間 忠行様

紫陽花の 色やかたちの それぞれに
千寿の郷の 職員重ね

匿名希望様