

としみ新聞 2024年7月 第214号

(利用者様にお配りしている新聞を、居宅介護支援事業所様・地域包括支援センター様向けに一部内容を変更しております。)

としみでは長く来所されている方に感謝の気持ちを込めて、永年利用表彰式を行っております。今回は5名の方がいらっしゃいました。記念品を添えて感謝状をお贈りいたしました。



都城市南消防署の方が設備点検に来られました！
ご厚意で、車内や設備を見せていただきました。



普段なかなか見ることのないレスキュー車に、みなさん興奮気味でした。お天気も良く青空の背景に赤の車両が映え、良い写真が撮れました。この車両は災害現場で救助活動に対処するための車両で各種救助資器材を積載しているようです。

7月19日
金曜日
行事食です！
・カレー
・サラダ
・デザート



長い期間ご利用いただき
ありがとうございます
これからもお体に気をつけて
お元気でとしみに
いらしてください



7月
お誕生日の方

花言葉は
「栄光」「名誉」

ジャカランダ



7月は11名の方がいらっしゃいました。帰りのあいさつの際にお誕生日会を行い、ささやかながらプレゼントと写真入りメッセージカードをお贈りし皆様に喜んでいただきました♪

おめでとうございます！

みなさんにとって素敵な一年になりますように！

鮮やかな紫色が
とても美しく
としみの玄関で
皆様をお出迎え
しております！

おやつ作り
パフェを作りました！
パンケーキとフルーツ
アイスを入れて
暑い日にピッタリの
おやつができました♪



【散髪のお知らせ】 8月の散髪は5日(月)6日(火)7日(水)の予定です。こちらでの散髪は、お一人暮らしの方や車いすの方など散髪に行くことが不便な方に限らせていただいております。人数に限りがございますので、事前にご予約をお願いします。おつりがございませんので、おつりのないようご準備をお願いいたします。



自宅で出来る簡単運動パート⑫ ぜひ試してみてください 10回ずつ3セットから行ってみましょう



この運動ができるようになると、歩くときの姿勢がよくなり、脚の動きがスムーズになります

下肢の屈曲とバランス運動

あぐらの姿勢よりさらに片脚を上げるので、股関節の運動範囲は一段と拡大されます

股関節をやわらかくする運動

患側の場合

患側の膝を抱える

患側の膝を立て、その下に健側の脚を曲げて入れ、立て膝を両手で抱えて腰を伸ばします



患側のお尻を上げる

体重を健側のお尻に移し、骨盤を持ち上げる感じで患側のお尻を上げ、静かに下ろします

立て膝にしたほうの骨盤を持ち上げ床からお尻を浮かせます。肩はできるだけ水平に保ちます

健側の場合

健側の膝を抱える

健側の脚の膝を立てて両手でしっかり抱え、立て膝の姿勢で腰を伸ばします



健側のお尻を上げる

体重を患側のお尻に移し、骨盤を持ち上げる感じで健側のお尻を上げ、静かに下ろします



横から見た場合



立て膝をしたほうの骨盤を持ち上げお尻を浮かせます



立て膝をした側のお尻は床についています

目的

立て膝の姿勢をとることで股関節と膝関節を十分に屈曲させ、お尻を上げるときに働く腰方形筋を強化する運動になっています



立て膝をした脚も、あぐらをかいた他方の脚もからだに十分引きつけることが大切です。立てた脚を両手で抱えれば腰はかなり伸びるものです。疲れる運動なので無理をしないでください

患側の場合

足首を下から抱える

患側の脚を上にしてあぐらをかき、その足首を健側の手で下からしっかり抱えます



足首を持ち上げる

踵をヘソに引き寄せるように、ゆっくり足を上げ、15~20秒間その姿勢を続けます



もう少し高く上げる

無理のない程度に、もう少し脚を高く上げ、15~20秒間その姿勢を続けます



足関節の外くるぶしの下に手を当てて持ち上げます。踵もヘソに引き寄せるようにすると下肢の外側が伸びて、股関節はさらに広がります

健側の場合

足首を下から抱える

健側の脚を上にしてあぐらをかき、その足首を患側の手で下からしっかり抱えます



足首を持ち上げる

踵をヘソに引き寄せるように、ゆっくり足を上げ、15~20秒間その姿勢を続けます



もう少し高く上げる

無理のない程度に、もう少し脚を高く上げ、15~20秒間その姿勢を続けます



目的

股関節の可動域を拡大し、股関節内転筋群や下肢外側の筋肉をストレッチし、さらに不安定な姿勢に慣れることで座位バランスを改善します

姿勢別
生活動作の
改善体操

床でする体操②

前ページの体操に続いて行う連続動作です