

としま新聞 2024年11月 第218号

事業所の雰囲気少しでもお伝えできたらと思い、としま新聞をお送りさせていただきます。
 (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。)
 現在空きがございます。事業所見学はいつでも大歓迎です！ご連絡お待ちしております！

クレープを作りました♪
 ホール内に甘いかおりがただよび、素敵な午後のひとときでした♪



10月の作品



11月お誕生日の方

11月は8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！

もしも！の時の豆知識 ～転倒・転落への対応～



お天気のいい日にお花を植えました♪



各曜日空きがございます。お問い合わせお待ちしております！
 デイサービスセンターとしま
 電話番号 0986-53-3325
 FAX番号 0986-53-3326
 〒889-1901
 北諸県郡三股町大字樺山4836-26



自宅で出来る簡単運動パート⑬ ぜび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



患側の脚を横に開くと膝が曲がるなどやっかいな「共同運動」を、この運動で改善し、股関節外転筋群を強化します

長座位で回転

目的

脳卒中の後遺症のある人に特有の「共同運動」をコントロールする運動です。これが楽にできれば歩行もスムーズになります

足を伸ばす

両足をまっすぐ伸ばした長座位の姿勢をとります。患側の脚が曲がりやすいので注意します



健側の脚を開く

からだを軸にして、健側の脚を少し(45度くらい)開きます。患側の脚は動かしません



健側の脚につられて患側の脚が一緒についていかないように注意します

患側の脚を引き寄せる

患側の脚を健側の脚に引き寄せます。同様の動作を繰り返して後ろまでまわったら、逆まわりでもとに戻ります



健側の脚を引き寄せて両脚をそろえます



からだを軸にして患側の脚を少し(45度くらい)開きます

膝を伸ばし、踵で床をするように



逆回転する
後半は逆まわりをします。患側の脚を開いてから健側の脚を引き寄せ、これを繰り返して最後はもとの位置に戻ります

脚を投げ出した姿勢で前後に移動する運動で、骨盤周囲の筋肉を強化し、からだのバランス感覚を養います

長座位で前進・後退

目的

長座位で前後に移動するには左右に重心を移しますが、これは不安定な姿勢なのでバランス感覚が養われます。立つて歩行するのに大切な運動です

長座位の姿勢になる

床の上で両足をまっすぐ伸ばして座り(長座位)、背筋を伸ばして姿勢を整えます



健側の脚を前に出す

健側のお尻を持ち上げて反対側に重心を移し、膝を曲げないように注意しながら健側の足の踵をグイッと前に突き出します



患側の膝が曲がりやすいので気をつけます

患側の脚を前に出す

次に患側のほうのお尻を持ち上げて反対側に重心を移し、患側の脚を前に出します。同様の動作を続けて前進します



患側のお尻を浮かせて足の踵をグイッと後ろに引きます



健側のお尻を浮かせて足の踵をグイッと後ろに引きます



患側の膝が曲がりやすいので注意する

長座位で後退する
長座位での移動は、前進するより後退するほうが難しく、患側に重心をのせるのは大変難しい動作です。ゆっくり、しかし確実にやってみてください

姿勢別
生活動作の
改善体操

床でする体操⑥

長座位でスムーズに動くための体操です