

としま新聞 2025年3月第222号

事業所の雰囲気が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。)

毎年職員が鬼に変装し
 豆まきならぬ
 カラーボールまきを
 行いました。



食パンでフレンチトースト
 を作りました。トッピングで
 チョコソース・生クリームで
 デコレーションしています。



3月お誕生日の方

3月は9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！

Happy
 Birthday

ひなまつり

今年も利用者様と一緒に
 ひな祭りの飾りつけを行いました。



ひな祭りの起源は中国にあると言われています。
 昔の中国ではひな祭りは忌日(いみび)であり
 けがれを祓うために川の水で身を清める風習が
 ありました。その厄払いの風習が平安時代に
 日本に伝来し、人形にけがれを移して水に流す
 「流し雛」が行われるようになったのです。
 子どもたちの間では「ひいなあそび」とも
 呼ばれたそうです。



デンドロビウムが
 綺麗に咲いています。



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。

厨房スタッフが心をこめて作ったおやつです♪



3月25日(火曜日)は行事食です♪
 ちらし寿司ご膳をご用意いたします。

姿勢別 生活動作の
改善体操

イスでする体操③

イスに座ったままでできる上半身の運動です

肩の上下運動とリラクゼーション

脳卒中のような中枢性の障害によるマヒでは筋肉をリラックスさせるのは難しいことです。このリラクゼーションで、そのコツを覚えてください



イスに深く座る

両手を膝におき、背筋を伸ばし、姿勢を正して息を整えます



肩を上げる

息を吸いながら胸をそらすように思いきってグイッと肩を上げます

肩をすぼめるようにすると自然に肩が上がる

肩を下ろす

息をはきながら力を抜いて、肩をストンと前のほうに落とします。これを数回繰り返します



目的

脳卒中による片マヒでは患側の肩の周囲の筋力が低下します。患側だけの力で肩を持ち上げるのは難しいので、両肩を一括に上げるとよいでしょう



肩を上げるときは十分息を吸い込んで思いっきり上げ、下ろすときは息を一口气に吐いて上半身の力を全部抜くようにします

首をまわす

首の動きが悪いと寝返りや起き上がりなどの姿勢の転換もうまくいきません。この運動で首周囲の筋肉を伸展して、首が動く範囲を拡大します



イスに深く座る

両手を膝におき、背筋を伸ばし、姿勢を正して息を整えます



首を前に曲げる

首を前に曲げ、あごを引きつけるようにゆっくりまわします



頭をまわす

あごを上げて、頭を後ろ側にゆっくりまわします



頭を後ろに倒す

円を描くように頭をまわし、後ろにきたらしっかり倒します



頭を戻す

最後にあごを引きつけるようにもとに戻します。同様の動作をもう1回繰り返します

目的

首の動きはさまざまに動作にも関係しています。あごを十分引くようにすると楽に飲み込むことができます。つばを飲み込んで試してみてください



首の運動はゆっくり行ってください。特定の方向に動かすとめまいがあることがありますので、自分の気持ちのいいほうに動かします。伸ばした首筋を意識します