

望メディカル通信 令和2年1月号

新年明けましておめでとうございます。
 今年も皆さまや御家族さまにとって幸多い年になりますように
 職員一同、頑張っていきたいと思っております。
 今年も宜しくお願いいたします。

医療法人 松清会
 理事長 松本清

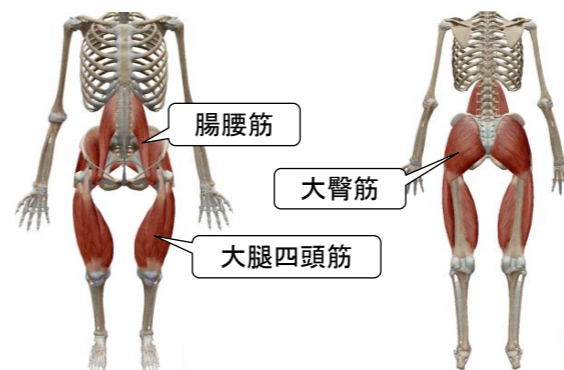


日	月	火	水	木	金	土
	1月		1	2	3	4
			休	休	休	テーブルゲーム トランプ・かるた取り
5	6	7	8	9	10	11
	初詣 カラオケ	初詣 & 映画鑑賞		音楽療法	初詣 & 映画鑑賞	
12	13	14	15	16	17	18
	体を動かそう お年玉たくり寄せゲーム	体を動かそう はこいたゲーム		ギター 演奏会	体を動かそう 福笑いゲーム	
19	20	21	22	23	24	25
	2月のカレンダー作り				音楽療法	2月の カレンダー作り
26	27	28	29	30	31	
	お守り作り					

※上記の空欄は送迎時間、体温、血圧測定などの記録としてご自由にお使い下さい。

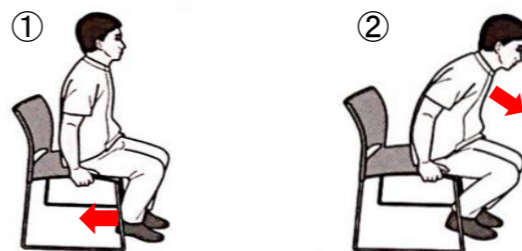
望ではマシントレーニングよりも、ご自宅でもできる日常生活に必要な動作や筋力の獲得を目的とした自重トレーニングに力を入れています。今号ではそのひとつ、椅子からの立ち上がりトレーニングを紹介します。

立ち上がりの動作は日常生活で最も頻度の高い動作のひとつです。この動作に必要な筋力が低下してしまうとふらつきや転倒に繋がります。立ち上がり動作には多くの筋肉が必要となります。特に重要な筋肉は①大腿四頭筋②大臀筋③腸腰筋です。特に高齢者の場合、これらの筋が弱くなりやすいため積極的にトレーニングすることが大切です。



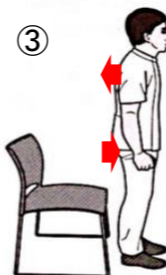
前側

後側



①足を手前に引きま。②体を前にかがめて足が前の方にあつては重心を前方に移動力が入りません。

②体を前にかがめて重心を前方に移動します。そうしてお尻を座面から離します。



③立ち上がった後はお尻を締めて胸を張り、良い姿勢をとります。

ポイント

- ★手すりなどを使っても構いません。安全に継続できることが重要です。
- ★筋力がついてきたら徐々に手すりにかける力を減らしていきましょう。
- ★座る時はゆっくり時間をかけて座りましょう。

12月の様子



DIYでおなじみの工具、グルーガンを使って飾り付けをしました。皆さま、高さも装飾もそれぞれで可愛いツリーができました。



獅子舞は魔除けや無病息災に御利益があると言われています。赤だけでなく、いろんな色の獅子舞が個性豊かに出来上がりました。



12/12から二日間、有松中学校の生徒さんが職場体験に来てくれました。一緒にカレンダーを作ったり、お話したりして楽し時間を過ごしました。



短冊状の紙を重ねて鶴を作りました。鶴は長寿の象徴とも言われています。今後とも末永く健康でありますように。

2月の予定

- ・3月のカレンダー作り
- ・節分ゲーム
- ・音楽療法

体験利用 随時受付中!!

望メディカルデイサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地
 TEL052-626-0067 Fax052-626-3021
 生活相談員: 川端佳子 山田由香