

# 望メディカル通信 令和2年2月号

二月は立春といわれております。  
 少し寒さもやわらいできて、過ごしやすくなってきます。  
 「鬼は外、福は内」みんなで豆をまき、  
 春を迎える準備をしましょう。

医療法人 松清会  
 理事長 松本清

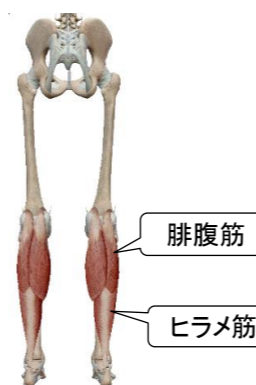


日	月	火	水	木	金	土
						1
						音楽療法
2	3	4	5	6	7	8
	体を動かそう 節分豆まきゲーム		テーブルゲーム キャップ探しゲーム		3月の カレンダー作り	
9	10	11	12	13	14	15
	3月の カレンダー作り	音楽療法	3月の カレンダー作り		カラオケ	ギター 演奏会
16	17	18	19	20	21	22
お雛様作り						
23	24	25	26	27	28	29
	カラオケ	体を動かそう キックでドン		テーブルゲーム 文字遊びゲーム	体を動かそう ふわふわひらひらゲーム	

※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。

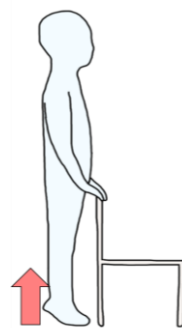
ご自宅でもできる日常生活に必要な動作や筋力の獲得を目的とした自重トレーニングの第二弾。今号では椅子や壁を使ったふくらはぎのトレーニングを紹介します。

ふくらはぎの筋肉は下腿三頭筋と呼ばれ①ヒラメ筋と②腓腹筋で構成されています。ふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれ、全身の血液は重力によってふくらはぎに溜まります。するとふくらはぎにある下腿三頭筋が心臓のようなポンプ機能を発揮し、重力で下がった血液を全身に再度送り出す働きをします。そのためこの下腿三頭筋が弱くなってしまったり伸張性を失ってしまうとポンプ機能が低下してむくみの原因となってしまいます。



後側

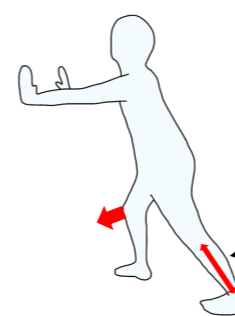
また下腿三頭筋は立位時の姿勢保持や歩行時の蹴り出しに必要な筋であるため筋力低下は転倒に直結してしまいます。さらに伸張性が低下すると足首の動きが悪くなりつま先が上がり、すり足になってしまいます。これらの理由で下腿三頭筋は積極的に動かすことが大切です。



下腿三頭筋の筋力増強訓練  
『立位での踵上げ』

ポイント

★姿勢を正した状態で踵は可能な限り高く上げましょう。



下腿三頭筋のストレッチ  
『壁ドン』

ポイント

★反動をつけず15秒程かけてゆっくりと伸ばしましょう。

※豆知識



## 1月の様子



2月のカレンダーはバレンタインデーということでチョコレートに模してみました。皆さん、本物がいいわあと口を揃えておっしゃっていました。



1月の音楽療法は季節柄、お正月の歌を演奏したり、お正月遊びをしたりしました。



正月休みでなまった身体を目覚めさせるため、体をしっかりと動かせるゲームを実施しました。勝者にはお年玉(景品)が贈呈されました。



今年も初詣にお出掛けしてきました。皆さん、ゆっくりとお参りをしていらっしゃいました。『今年も、皆さまが健康でありますように...』

## 3月の予定

- ・星城中学アンサンブル部慰問
- ・4月のカレンダー作り
- ・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