

望メディカル通信 令和2年6月号

6月初夏です。朝、夕がすずしく昼は少し気温が上昇し暑さを感じます。体調管理がむずかしい時期でもあります。睡眠、水分、食事しっかり摂取するように心がけましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本 清

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	カラフルミニ傘作り					
7	8	9	10	11	12	13
	カラフルミニ傘作り	テーブルゲーム かるたとり		テーブルゲーム 重さを計ろう		
14	15	16	17	18	19	20
	テーブルゲーム 文字遊びゲーム	7月のカレンダー作り				
21	22	23	24	25	26	27
	7月のカレンダー作り			七夕飾り作り		
28	29	30				
	七夕飾り作り					

※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。

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六弾。今号では、足の指を曲げる筋についてのトレーニングについて紹介します。最近の研究では高齢者の半数近くが『浮き趾(ゆび)』だと言われています。浮き趾とは、立っている時や歩いている時に足の指が床や靴底に接地しない、接地していても指先に力を入れて踏ん張れない状態を言います。(図1) 浮き趾では足裏の床への接地面積が少なくなり、さらにかかとと重心になることで姿勢不良となりバランスを崩しやすくなります。(図2) その原因のひとつとして足趾の屈筋群(図3)の筋力低下が挙げられます。これらは日々のトレーニングで改善させることが可能です。今回は足趾屈筋群のトレーニングとして代表的なものを二種類紹介します。ひとつ目は床に敷いたタオルを指でたぐり寄せるトレーニングです。(図4) 地味なトレーニングですが日々行うことで確実に効果を得ることができます。ふたつ目はタオルの用意がなくとも簡単にできる足趾ジャンケンです。(図5) 自宅で寝ながらやテレビを観ながらでもできるので空いた時間を上手く活用し習慣化すれば高い効果を得ることができます。たかが足指と思わず、日頃から意識して使うようにしましょう。

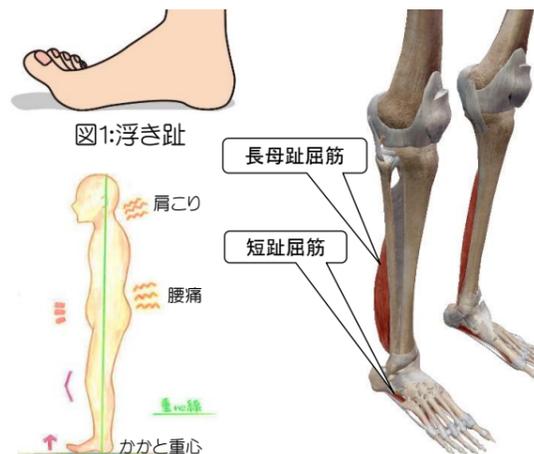


図1:浮き趾
図2:浮き趾による不良姿勢
図3:足趾屈筋群



図4:タオルのたぐり寄せトレーニング
図5:足趾ジャンケン

5月の様子



6月のカレンダーは梅雨ということであじさいに雨が落ちる様とカタツムリをデザインしました。



さらにまだ未完成ではありますが全体作品として大きなあじさいの花も現在制作中です。



紫以外にピンクのあじさいもあり雨が待ち遠しくなります。

5月は二日間、避難訓練を実施しました。普段エレベーターを利用している利用者様もこの日はエレベーターが停まってしまったという設定で3階から1階まで階段を使って逃げる練習をしました。



- 7月の予定
- ・8月のカレンダー作り
 - ・体を動かそう!
 - ・テーブルゲーム

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