

# 望メディカル通信 令和2年10月号

インフルエンザの予防接種をうけましょう。  
特に高齢者、あるいは肺疾患、心臓病のある方は注意しましょう。  
予防接種は10月からです。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				体力測定		
4	5	6	7	8	9	10
	体力測定		音楽療法	カラオケ	カラオケ	
11	12	13	14	15	16	17
	11月のカレンダー作り					
18	19	20	21	22	23	24
	体を動かそう うちわでスマッシュ	音楽療法	菊の花作り			
25	26	27	28	29	30	31
	菊の花作り		秋の運動会			

※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。

先月号では“ロコモティブシンドローム”(通称:ロコモ)とは何かということについてご紹介しました。

今号ではそんなロコモにならないようするための運動について日本整形外科学会が推奨しているトレーニングについてご紹介します。

ひとつ目は「片脚立ち」です。  
これはバランス能力をつけることを目的に行います。  
その他にも足を持ち上げるための筋力、また持ち上げた足を支えるための骨盤周辺の筋力の増強にも効果が期待できます。  
片脚立ちをする際は、できる限り姿勢をまっすぐにして行いましょう。また支えが必要な人は必ず何かにつかまって行いましょう。

### 「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行いましょう。

指をただただでもできる人は、机に指先をつけて行いましょう。

ふたつ目は「スクワット」です。  
これは下肢筋力をつけることを目的に行います。  
以前この望メディカル通信でもご紹介しましたがスクワット(椅子からの立ち上がり)は日常生活を営む上で必要な下半身の筋肉を最も効率よくトレーニングできます。

膝に痛みがある方は無理をせず、また支えが必要な方は机に手をつくなどして安全に行うようにしましょう。

### 「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を下げます。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行いましょう。

どちらのトレーニングも毎日「続ける」ということが大切です。  
頑張りすぎてケガにつながるのないように無理をせず自分のペースで続けましょう。

## 9月の様子



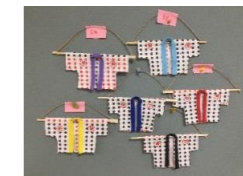
10月のカレンダーはかやぶき屋根と稲藁の乾燥という日本の古き良き原風景をデザインしました。

今年の敬老会のプレゼントはぼっくり型の小物入れを作って利用者さま全員にお配りしました。



敬老会にて大正琴の発表会を行いました。  
日頃の練習の成果を存分に発揮して頂きました。

敬老会ではスタッフも交えてゲームをしました。



秋祭りのためにみんなでミニはっぴを作りました。壁掛けになっているのでぜひ飾って下さいね。



ボタンで瓢箪を模したストラップを作りました。色々な柄でとても綺麗にできました。

### 11月の予定

- ・12月のカレンダー作り
- ・紅葉見物

(状況により変更あり)

## 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  
TEL 052-626-0067 Fax 052-626-3021  
生活相談員: 川端 佳子 山田 由香