

望メディカル通信 令和2年4月号

4月、春がやってきます。
 また今年もカラフルなランドセルを背負った
 元気な子供達を見ることが出来ます。
 私達も彼らを見習って、元気に生活し
 流感を寄せ付けない体を作りましょう。

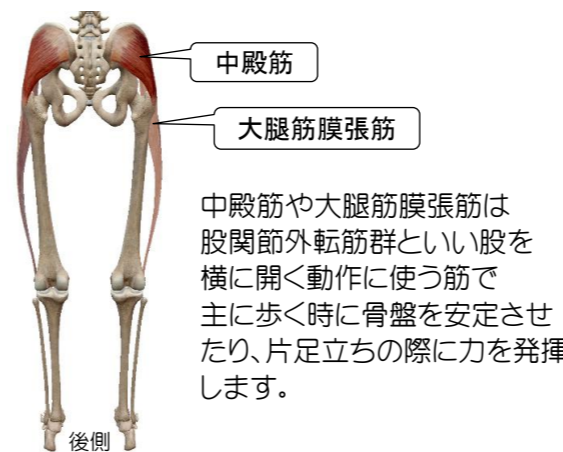
医療法人 松清会
 理事長 松本 清



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
	4月		カラオケ	体を動かそう トイレトーパー巻き巻きゲーム		
5	6	7	8	9	10	11
	春の花作り				カラオケ	
12	13	14	15	16	17	18
	5月の カレンダー作り		音楽療法	5月の カレンダー作り		
19	20	21	22	23	24	25
	体を動かそう 桜ヒラヒラゲーム		五月飾り作り			
26	27	28	29	30		
	五月飾り作り	音楽療法	五月飾り作り	カラオケ		

※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四弾。今号では高齢者の転倒原因のひとつになると言われている①中殿筋②大腿筋膜張筋にアプローチをするトレーニングを紹介しします。これらの筋は骨盤と太ももの骨を固定するのに重要な役割を担っています。よってこれらの筋力が低下すると骨盤の安定性が欠けてしまい、外力に対して弱くなり踏ん張ることができず転倒の原因となると言われています。今回はベッド上でのトレーニングと立って行うトレーニングの二種類をご紹介します。



中殿筋や大腿筋膜張筋は股関節外転筋群といい股を横に開く動作に使う筋で主に歩く時に骨盤を安定させたり、片足立ちの際に力を発揮します。

ベッド上での中殿筋、大腿筋膜張筋の筋力増強訓練『レッグアップダクション』



- やり方
- ①ベッド上で横向きで寝ます。
 - ②上側の脚を体と平行の状態を保ちつ上に持ち上げます。
 - ③挙げたり下げたりを繰り返します。

立位での中殿筋、大腿筋膜張筋の筋力増強訓練『横歩き』



※転倒防止のため手すりを持ちましょう。

お知らせ

令和年4月1日より、望メディカルデイサービスの全土曜日を休業とさせていただきます。尚、祝日に際しましては、今までと変わらず営業いたします。

この度のコロナウイルスに関しまして、感染予防対策として送迎時、運転手及び介護職員もマスクを着用させていただきます。また朝の送迎時、ご利用者様の検温をさせていただきます。ご理解とご協力をお願い申し上げます。万が一、ご家族様や普段接触のある方が感染した場合はご報告頂きますようお願い申し上げます。



5月の予定

- ・6月のカレンダー作り
- ・外出レク(検討中)
- ・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