

# 望メディカル通信 令和3年1月号

新年明けましておめでとうございます。  
 昨年は世界中が大変な年でした。今年は去年より良い年になります。  
 明るく過ごしましょう。

医療法人 松清会 理事長 松本清



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		1月			休み	
3	4	5	6	7	8	9
	カラオケ	テーブルゲーム かるたとり		音楽療法	書初め	
10	11	12	13	14	15	16
	初詣 & 体力測定				音楽療法	
17	18	19	20	21	22	23
	2月のカレンダー作り					
24	25	26	27	28	29	30
31	干支(丑)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。

## お知らせ

12月30日～1月3日は休みとなります。  
 1月4日(月)から通常営業となります。

### 《貯筋のススメ》 ～寝たきり予防のために～

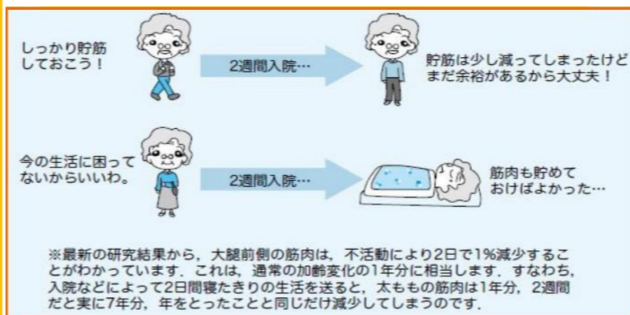
当施設は12/30～1/3までお休みを頂きます。  
 そこで今号ではお休み中の過ごし方が今後の生活を左右することになるというお話をさせて頂きます。

いつまでも元気で自立した生活を送るには、生活環境に適應できる身体能力が必要です。身体能力は加齢とともに低下していきませんが、この低下のパターンには個人差があります。

身体能力には筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素がありますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」でしょう。脚筋力が低下すると椅子から立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活動作がスムーズに行えなくなります。また、歩行時に脚が高く上がらず少しの段差でつまづいてしまうことや、バランスを崩した時に身体を立て直したり踏ん張ったりする筋力が低下していることが、転倒の原因となっています。

高齢になると骨の強度が弱まっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。

欲しいものがあつたときに貯金があれば買うことができます。貯金は「ゆとり」でもあるわけです。筋肉もお金と同じでいざというときのために『貯筋』しておくことが必要です。「備えあれば憂いなし」は筋肉にも当てはまるものです。



お休み中、座りっぱなしや寝たままの状態が長く続かないよう少しでも身体を動かして貯筋の切り崩しを減らしましょう。

## 12月の様子



1月のカレンダーは歌舞伎をイメージし門松を加えた縁起の良いデザインにしました。



今年のクリスマス飾りはツリーの壁掛けを作りました。小さなニット帽も可愛くできました。



全体作品としてクリスマスの風景をイメージした壁画と煙突を作りました。これをフレームにして皆さん記念撮影をしました。



音楽療法はクリスマスソングで大盛り上がりでした。



正月飾りを作りました。

## 2月の予定

- ・3月のカレンダー作り
- ・お雛様作り
- ・節分ゲーム など

## 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