

望メディカル通信 令和2年3月号

3月3日はひな祭り。もともと季節ごとの食物を神様に供える五節供(五節句)のひとつである「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長を願う祭りで春の訪れを感じる祭りでもあります。皆さんで楽しみましょう。

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	7
	春のお茶会			四ツ葉のクローバー作り		
8	9	10	11	12	13	14
	音楽療法	四ツ葉のクローバー作り		カラオケ	テーブルゲーム 文字遊びゲーム	
15	16	17	18	19	20	21
	星城中学校 アンサンブル部慰問	体を動かそう ピンポン玉摘みゲーム		音楽療法	4月の カレンダー作り	
22	23	24	25	26	27	28
	4月のカレンダー作り			ギター 演奏会	体を動かそう 新聞紙巻き巻きゲーム	
29	30	31				
	カラオケ	テーブルゲーム 文字遊びゲーム				

※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。

2月の様子



3月のカレンダーは卒業シーズンということで卒業証書を作りました。



3月といえばひな祭り。今年は色紙にお雛様とお内裏様を作り、立てて飾るようにしました。

お知らせ

令和2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。

4月の予定

- ・5月のカレンダー作り
- ・お花見
- ・音楽療法



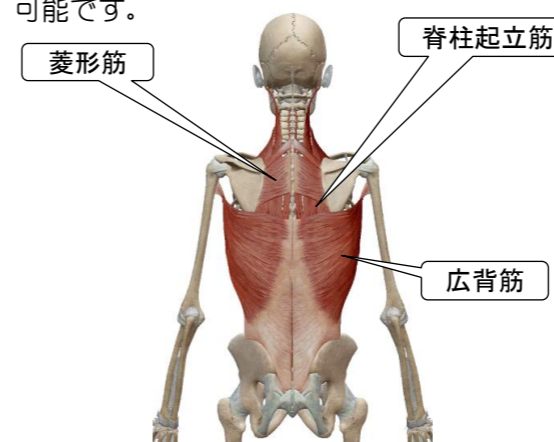
望メディカルデイサービス

〒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

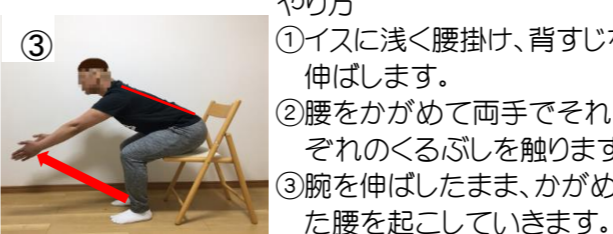
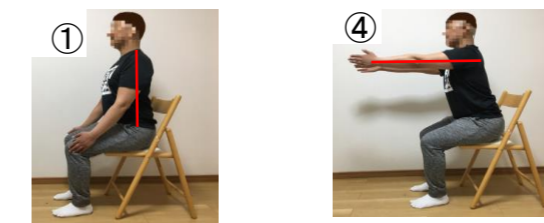
ご自宅でもできる日常生活に必要な動作や筋力の獲得を目的とした自重トレーニングの第三弾。今号では椅子に座って背中中の筋肉、特に①広背筋②菱形筋③脊柱起立筋にアプローチをするトレーニングを紹介します。

①～③の筋の特徴はどれも姿勢に関与する筋ということです。なのでこれらの筋が衰えていくと姿勢が悪くなり、猫背になりやすくなります。またその結果として腰痛や肩こりといった症状につながることも考えられます。

望ではゴムチューブを用いて行ったりしていますがご自宅で行う際はそのようなモノがなくても可能です。



広背筋, 菱形筋, 脊柱起立筋の筋力増強訓練
『ローイング(舟を漕ぐ動作)』



やり方
①イスに浅く腰掛け、背すじを伸ばします。
②腰をかがめて両手でそれぞれのくるぶしを触ります。
③腕を伸ばしたまま、かがめた腰を起こしていきます。
④かがめた腰を起こした際、腕は床と平行になります。
⑤体側に沿わせて肘をできるだけ後方に引きます。
※①～⑤を反復します。