

望メディカル通信 令和2年5月号

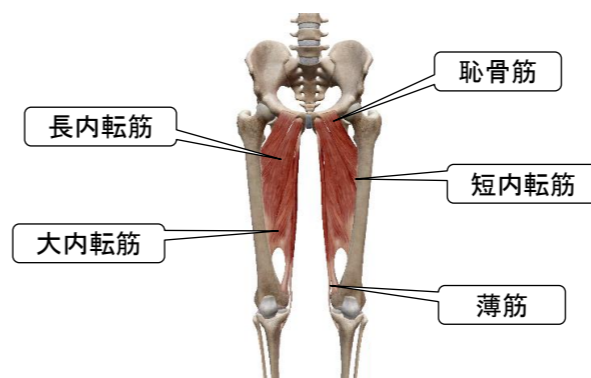
新型コロナウイルス(COVID-19)で世の中が大変なことになっています。過去にはスペインカゼ、香港風邪等も流行もしていましたが、人類はウイルスに打ち勝っています。手洗い、栄養、休養で乗りきりましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本 清

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		5月			テーブルゲーム 文字遊びゲーム	
3	4	5	6	7	8	9
	体を動かそう 魚釣りゲーム		体を動かそう せ〜のでポイ!		6月の カレンダー作り	
10	11	12	13	14	15	16
	6月のカレンダー作り				避難訓練	
17	18	19	20	21	22	23
	避難訓練	簡単あずま袋作り				
24	25	26	27	28	29	30
31	簡単あずま袋作り	テーブルゲーム 文字遊びゲーム	折り紙飾り作り			

※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五弾。今号では、普段意識して使うことはないのにとっても重要な筋肉である股関節内転筋群のトレーニングを紹介します。股関節内転筋群とは①大内転筋②長内転筋③短内転筋④恥骨筋⑤薄筋といった主に脚を閉じる作用がある筋肉の総称です。これらの筋の役割は脚を閉じるだけではなく4月号でご案内した脚を開く筋肉(中殿筋、大腿筋膜張筋などの股関節外転筋)とのバランスでまっすぐな脚にします。まっすぐな脚とは内転筋と外転筋とが協調して働くことで股関節を正しい位置に保つことができているという意味で、これらの筋力のバランスが崩れるとO脚やX脚といった状態になってしまいます。また骨盤の安定にも大きく関わっており、内転筋群が筋力低下を起こすと歩行時、特に片脚になった際に骨盤が傾いてしまい歩行が不安定になってしまいます。



自宅でもできる股関節内転筋群の筋力増強訓練『アイソメトリックレッグアダクション』

やり方

- ①仰向けに寝て、膝の間に座布団または枕などを挟みます。
- ②膝に挟んだ座布団を押しつぶすように膝を閉じて太ももの内側に力をいれます。
- ③3秒間全力で押しつぶしたら力を抜きます。これ数回を繰り返します。



※膝を内側にねじったり、曲げないようにしましょう。

3月末&4月の様子



今年はコロナウイルスの影響もあってゆっくりお花見という訳にはいきませんでした。なので近くの幼稚園の桜の木をバックに記念写真だけ撮りに行きました。来年はゆっくりお花見できるといいですね。



5月のカレンダーは母の日をテーマに作成しました。



5月は子供の日もあるため鯉の飾りも作りました。アヤメの花もきれいに咲かせました。



身体を動かすことを目的としたトイレットペーパー巻き巻きゲームを実施しました。皆さん真剣に取り組んで頂きとても盛り上がりました。

6月の予定

- ・7月のカレンダー作り
- ・体を動かそう!

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