

広報紙

# 老健まんだ

平成26年7月号 Vol.26/奇数月20日発行

やさしいスタッフと  
北山を彩る四季折々の自然の中  
皆様の家庭への復帰をサポートします。  
施設の見学やご利用については  
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ  
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

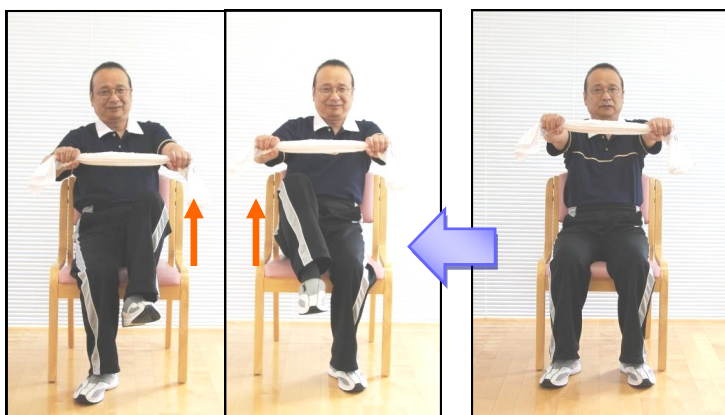
## リハビリ機器の紹介

～セラ・バンド～

薄いシート状のゴム製で、ゆっくりと引きのばすことで筋力トレーニングや介護予防運動などに使用されます。弾力の強弱で色分けされており、体力や用途に応じて適したものを選びます。痛みが生じない程度に自分で力加減を調節することができます。



ブルーのセラバンドを足に掛け、両手で引っ張ります。



膝がタオルに着くように、太ももを片方ずつ上げ、足踏みをします。(上半身を曲げないように、背筋を伸ばして行います。ただし、体を反りすぎないようにしましょう。)

足の裏が付く位のいすに座り、タオルの両端を持ち、胸の高さ位まで上げます。

### ① 股関節を曲げる筋肉トレーニング

体操が健康のために良いと分かっていますが、なかなか始められないものです。何か自分にとって健康が気にならないと、とりかかりが難しいのではないのでしょうか。テレビでも体操をしています。見るだけで体が動かない、そういった人たちに、ぜひこの機会に少しずつ始めてもらいたいと思います。今回は、タオルを使った体操を紹介したいと思います。何もなしより、どこにでもある日用品を使って体を動かしたほうが、より体操をしやすいいと思います。転倒予防にもなりますよ。

### タオル体操

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。

**行事予定(8月)**

- ◆ 理美容(ハッピー号) 8月1日(金) 終日
- ◆ 売店 8月6日(水) 午後2時30分から
- 8月20日(水) 午後2時30分から
- ◆ ちぎり絵クラブ 8月8日(金) 午後2時15分から
- ◆ ふるさとクラブ(回想法) 8月14日(木) 午後2時30分から
- ◆ お花同好会 8月19日(火) 午後2時15分から
- ◆ 水墨画クラブ 8月20日(水) 午後2時30分から
- ◆ お話しボランティア(久木方言の会) 8月27日(水) 午後3時から
- ◆ 喫茶店(2階パブリックスペース) 8月28日(木) 午後2時30分から



足の指をできるだけ広げ、タオルの上にのせます。



足の指の曲げ伸ばしを繰り返しながらタオルを自分の方へたぐり寄せます。

### ② 足の指と足の裏側の筋肉トレーニング