

広報紙

# 老健まんだ

平成26年9月号 Vo1.27/偶数月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

### ～写真カード～

身のまわりにある日用品などの写真が多数あり、認知力、記憶力、コミュニケーション技能の練習に使用します。

写真を見ながらその物品の名前やジェスチャーを交えて会話を進めるなどの使用法があります。



## 「ロコモティブシンドローム」ってご存じですか？

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモと言う。）は足腰が弱くなって転倒し、骨折の危険性が高くなっていく状態の事を言います。今まで健康な状態でも老化と共に、自然と気付かないうちに筋力が落ち、日常生活の中で様々な不便が出てくるのです。

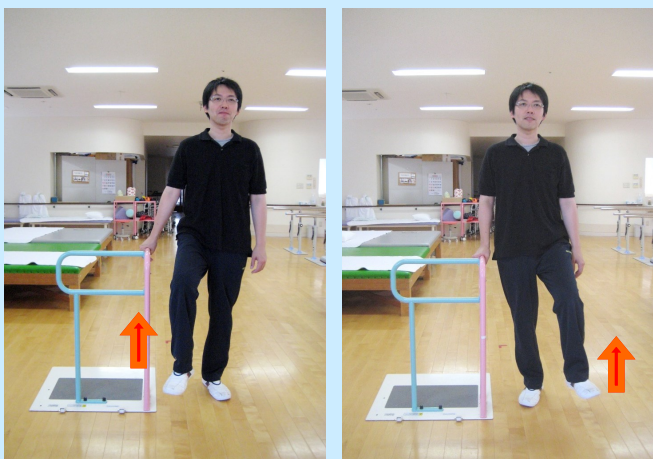
たとえば、「片足で立ったまま靴下がはけない」「家の中でつまづいたり、すべったりする」「階段を上がり下りする時に、手すりを使う」「買い物で2キロ程度の物が持てない」「15分ぐらい続けて歩けない」など、心当たりのある人は、ロコモかもしれません。

ロコモになるのには、いろいろな原因が考えられており、膝の痛みや腰の痛みなども一つの原因となってる場合も有り、早期に整形外科で診てもらうことも大切なことです。

## ロコモを防ぐ体操

### 片足立ち

目：両目を開けます。  
手：バランスが悪い場合は、軽く手をつきます。  
足：前方に5センチ程度上げます。  
右足立ちで1分間、左足立ちで1分間を朝昼晩ともに3回繰り返します。



### 椅子を使ったスクワット

両手を椅子の背もたれに置き、両足を軽く開きます。つま先は椅子にむけ、両膝を椅子につけてお尻をうしろにひき腰を落とします。  
最初は5回ぐらいから始め、15回ぐらいまで増やしましょう。

