

広報紙

老健まんだ

平成27年1月号 Vol. 29 / 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)

年頭のごあいさつ



石部 陽二 施設長

あけましておめでとうございます。

実際の年齢より自分は若いと思っている人、いわゆる「気持ちが若い」人は長生きするという論文が、2014. 12. 15付のJAMA (米国医師会雑誌) に発表されました。JAMAは世界中で最もよく読まれている医学雑誌です。心、気持ちの持ち方で、その人の人生は大きく変わりうるということでしょうか。

今年も職員一同、利用者の皆様を支える医療、リハビリ、看介護を提供し、若返りを図りたいと思います。

「We Stand By You」 2015.1

畳や床の上での生活に役立つ“体操”

最近では、椅子の生活やベットでの生活など、畳の上での生活が徐々に少なくなっています。しかし、冬になるとコタツに入りたい、人と話す時に畳の上に座りたいなど、「座るという行為」は、まだまだ生活するうえで必要な事と思われまます。

そこで今回は、畳の上や床の上で、楽に座れるようにする体操を紹介しましょう。



片あぐら

(ハムストリングス ストレッチ)

目的：モモの裏の筋肉のストレッチを行うことによって、長い間の座位がしやすくなったり、腰痛の予防にもなります。

方法：片足を前に伸ばして座ります。もう片方の足は曲げて、伸ばした方の足の下に置きます。片手を膝の上に置き、軽く押します。もう片方の手は、伸ばした足の上に置き、体を前に倒していくときに、足の上を滑らせてつま先まで持って行きます。体のかたい人(足の裏が突っ張る人)は、座布団や台などをおしりに敷くと良いでしょう。

※これを左右とも行います。