

広報紙

# 老健まんだ

平成28年5月号 Vol.37 / 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 (TEL0853-63-5610)

## リハビリ機器の紹介

### ～デジフレックス～

手指、前腕の筋力を鍛え、柔軟性を高める手指訓練器です。指全体や握力だけでなく、指を限定して使用もできますので、細かい運動も可能です。色別に数種類の抵抗の強さがあり、個人の状態に合わせて選ぶことができます。



デジフレックス

## 日常生活でのロコモ体操の上手な取り入れ方

転倒予防のために取り入れられたのが、ロコモ体操の考え方です。

ロコモ体操は、主に筋力訓練と筋肉のストレッチで構成されていますが、どなたも一度はやったことのある体操かもしれません。

筋力訓練にはスクワットや片足立ちなどがあります。スクワットは深く沈みこまず、軽く行うのが良いでしょう。片足立ちも椅子などを持って行うと良いでしょう。ストレッチは関節を動かすだけでも良いと思います。

しかし、このような体操を改めて行うことは中々難しい方も多いと思います。

特に普段から体操をされていない方は、体操するのが良いと分かっているにもかかわらず中々やりにくいものです。

そこで、日常生活の中に体操を少し取り入れてみてはいかがでしょうか。

例えば歯磨きをしている時、流し台を使っている時に、少しつま先立ちをしてみてもどうでしょうか。また椅子に座っている時に、足首を回してみたり、つま先を持ち上げてみるはどうでしょうか。



1. つま先立ち



2. 足首回し



3. つま先上げ