

広報紙

老健まんだ

平成29年11月号 Vol.46/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
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



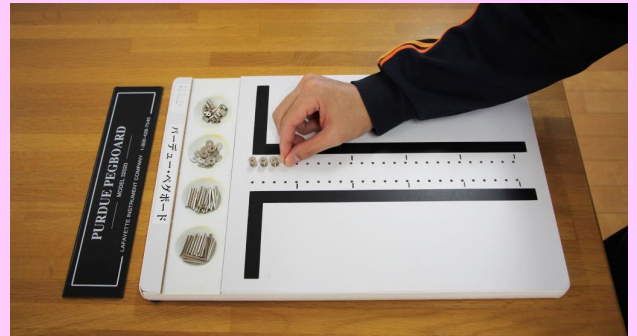
発行元/社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～パーデュペグボード～

3種類の部品を使って組立や梱包などの手作業
こうちせい

に対する巧緻性を評価する検査用具で、リハビリにも使用します。組み立て能力を見るアセンブリーテストでは、1分間でワッシャー・ピン・カラーの各部品をホールに積み上げていき、出来上がった数で評価をします。



えんばい こし

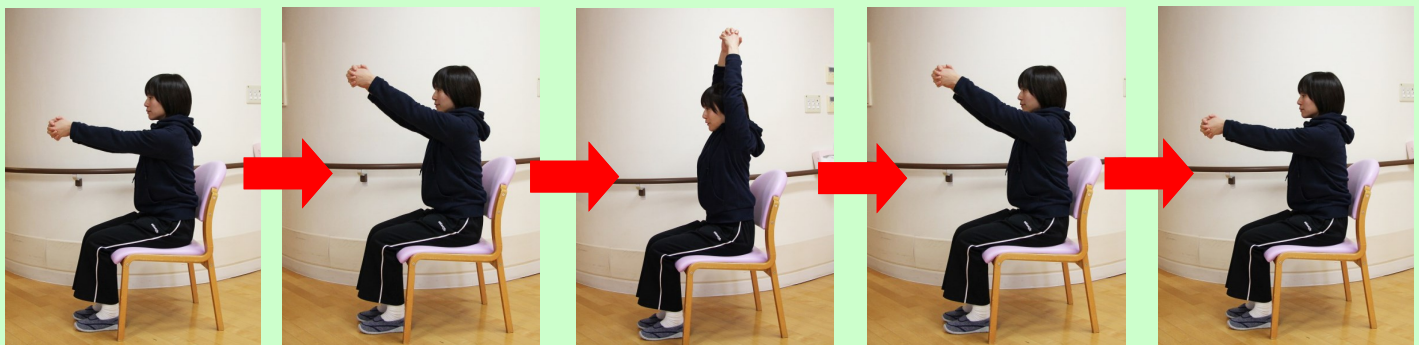
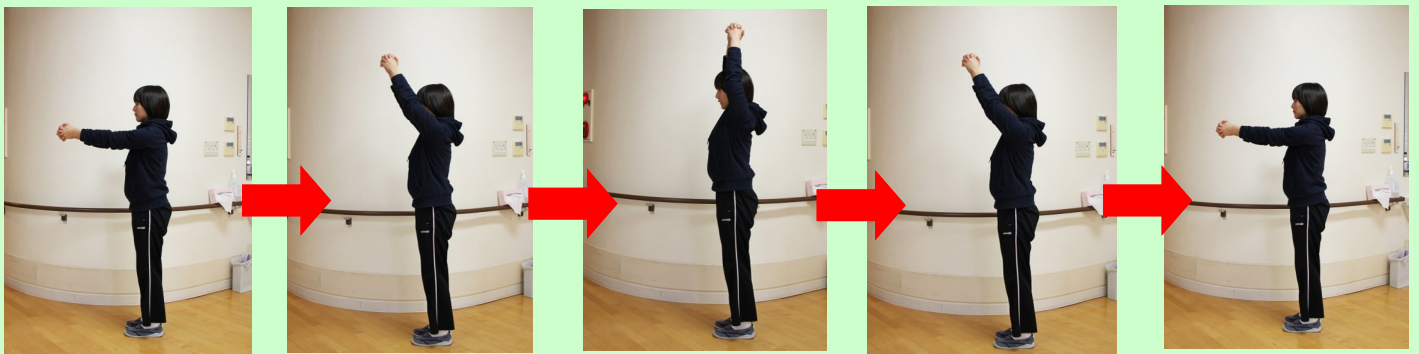
円背・腰の曲がりについて

歳をとると腰が曲がっていく人が多くおられます。町や近所で老人カーを押して歩く姿や杖をついて歩いている姿を見かけたりしませんか。腰が曲がっていく原因は大きく二つに分けられます。一つ目は骨自体に骨折や変形をきたし曲がってしまうことです。圧迫骨折という言葉が聞かれたことがありますか。また骨折以外にも骨自体が変形したりすることが考えられます。

もう一つは、筋力の低下によるものや慢性的な筋肉の緊張によるもの、股関節や膝が硬くなって姿勢が前傾になるものがあります。一つ目の骨自体の問題は治すのは難しいと思いますが、二つ目の問題なら直せる可能性があると思います。そこで今回は筋肉を伸ばす練習をしてみたいと思います。

< 体を伸ばす練習：立ったまま、又は座ったままの姿勢で10回程度行いましょう >

①手を身体の前方で組んで下さい。②そのまま頭の上まであげます。③そこから上方にひき上げます。



(編集担当 広報委員会)