

広報紙

老健まんだ

平成29年3月号 Vo1.42/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

～ティルトテーブル～

起立を補助する電動式のベッドです。臥床患者様の初期の起立の際に使用し、起立性低血圧・骨萎縮・拘縮・肺炎・尿路感染などの予防や平衡感覚の再教育を目的に行います。また、安全に重力位をとることで覚醒を向上させたり、無理なく下肢の力をつける事にもつながります。



肩甲骨を動かしてみましよう (その3)

寒いときは、どうしても身体がこわばりがちになります。

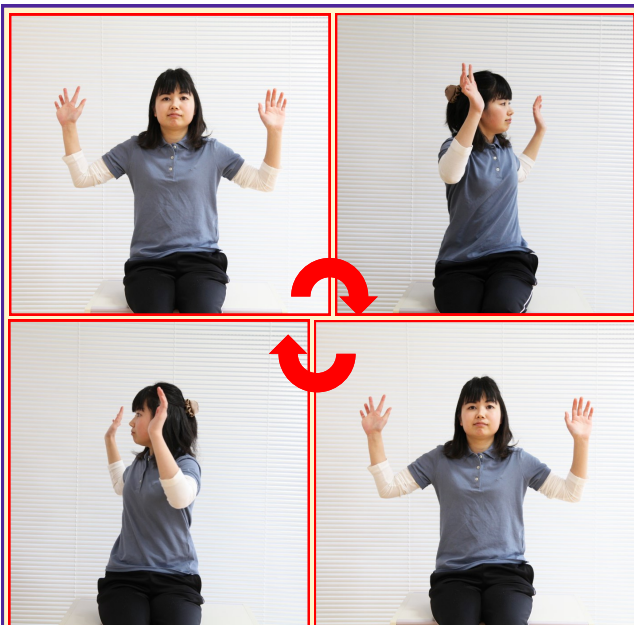
身体も大きく動かす事は少なくなり、動きも小さくなってしまいます。

そこで今まで色々な運動をしてきましたが、今回は肩甲骨の運動、その3として行ってみようと思います。

正しい姿勢を保つためや、五十肩、四十肩などの予防にも役立つと思います。

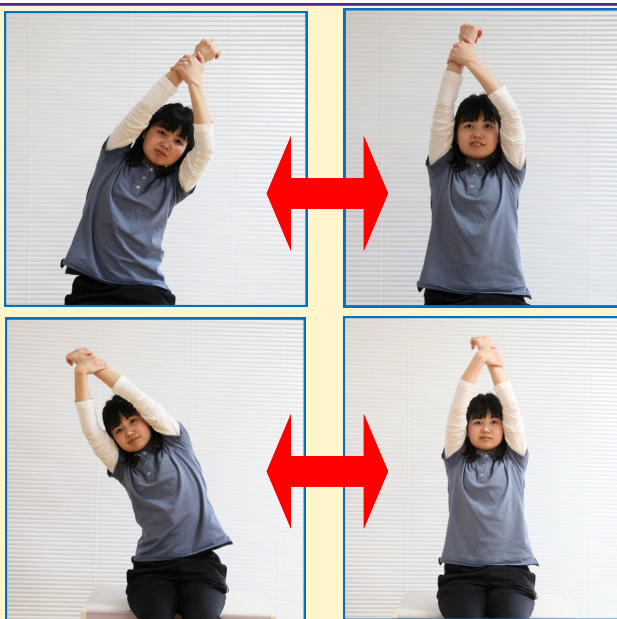
体操①

両腕を開き、身体をひねってみましよう



体操②

腕を伸ばしもう一方の手で引っ張り身体を伸ばしてみましよう



体操③

肩の上げ下げをしてみましよう

