

広報紙

# 老健まんだ

平成30年1月号 Vo.1. 47/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)

## 明けましておめでとうございます

皆様、佳いお正月を迎えられたことと存じます。

世界を見渡すと、スーパーハリケーンの襲来、大規模山火事・洪水の多発等々が際立つ一方で、アメリカ、北朝鮮、中国、ロシアの指導者らによる国際緊張の高まりが毎日のように報じられています。日本国内では、正月早々に政府日銀誘導の株高ニュース、大相撲の暴力騒動、台風・大雨による災害、一強多弱政党政治による憲法改正(悪)の動き等々、ひずみが露呈した年でした。

平成30年は戌年、干支でいうと戌犬(つちのえいぬ)、繁栄か滅亡かの境界線上にある年とのことですが、是非とも今年は繁栄の年にしたいものです。  
施設長 石部 陽二

## スクワットをしてみませんか

スクワットという言葉を知ることがあります。スクワットとは、足を曲げてしゃがみこむ動作からもとの直立姿勢に戻る運動です。よくテレビなどで「健康のために行ってください。」などと芸能人の方が言っておられたのを記憶しています。  
ここではがむしゃらに運動するという感じではなく、できるだけ高齢者に合わせた軽い運動として行いたいと思います。

1. 足を肩幅にひらき腕を頭の後ろで組みます。

2. 軽く10cmから20cm程度お尻を下に沈めます。(あまり深く行わない)

3. 元の位置に戻ります。

1から3の動作を10回から15回程行ってください。回数が多いと膝が痛くなること  
もありしますので注意してください。  
また、この運動では膝の痛みがある人は痛みが強くなる恐れがあるので、あまりお勧めはできません。  
なお、バランスの悪い方は手すりや、椅子を持って行いましょう。