

広報紙

老健まんだ

平成30年11月号 Vol.52 / 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 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器の紹介

～クッション(ベッド編)～

安楽な姿勢の保持、床ずれ予防・部分圧迫の回避、関節が固くならないようにするなどの目的で使用します。手や足や体の横に挟んだりして使用します。



転倒予防の体操

高齢者は転倒による骨折が大きな問題となっています。普段、歩いていてもつまずいたり、段差を踏み外したりすることがしばしば起こります。全体的に筋力が落ちてバランスが低下するのが原因と考えられます。今回は、スクワットと片足立ちで下肢の筋力訓練をしてみましょう。

スクワット

軽く腰を落としましょう

片足で1分間立ちましょう

バランスを保つために片手で
手摺りや机に掴まりましょう

