

広報紙

# 老健まんだ

平成30年5月号 Vol.49 / 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 ～棒～

ラップの芯をつなげたり、新聞紙を丸めるなどしてご家庭でも簡単に作れる棒ですが、これがリハビリ道具になるんです。代表的なものとして、「棒体操」というものがあります。これを継続して行うことで、全身（特に肩や体幹）の柔軟性を保ったり、認知症予防（指先や反射神経を刺激する）に繋がったり、転倒予防（バランス練習）にもなるなど、様々な効果が得られます。



## 散歩をしてみませんか

みなさんは散歩をしておられますか。今回は散歩を考えてみましょう。

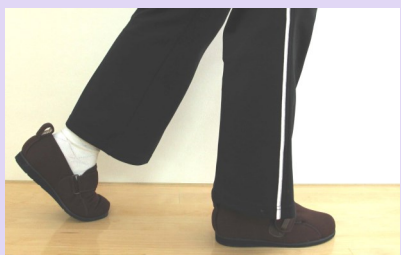
ジョギングなどより負担が少なく、手軽にできるのが歩行だと思います。歩行は軽くやや早めに歩いてみましょう。時間は30分ぐらいが良いと思います。服装にも気をつけましょう。歩きやすい靴、服、ズボン、日差しの強い時には帽子をかぶりましょう。

また暑い時には、涼しい時間帯に行う方が良いでしょう。

なお、膝の痛い方、心臓の弱い方など病気を抱えておられる方は、お医者さんなどに相談されて下さい。

### 正しい歩き方

胸を張って手を振る 肩の力を抜く 顎は軽く引く 軽く膝を伸ばす 広めの歩幅で踵から着く



歩きやすい靴

