

広報紙

老健まんだ

平成30年7月号 Vol.50 / 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)

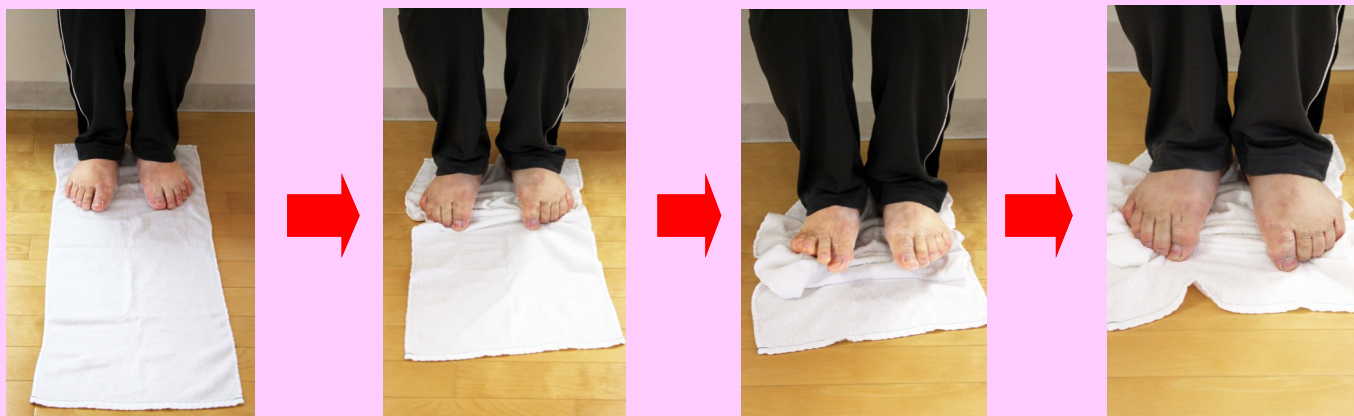
リハビリ機器の紹介 ～ミニボール～

ボールと言えば、スポーツの時に投げたり蹴ったりするものをイメージされる方も多いと思いますが、リハビリでは立位・座位などでも体操として大いに活用されています。ボールを押し潰したり、引っ張ったり、回したりする事で、筋力や柔軟性の向上、コントロール力の向上、また認知症予防にも繋がります。



足の指を動かしてみましょう

1.足の指でのタオル掴み



足の指は手の指の様に器用に動かすことはむずかしいですが、筋肉は手の指の様に存在しています。長い間に徐々に使われなくなって動きが少なくなっていったと思われれます。足の指は転倒の予防に役立つとされます。足の指が動きやすい人の方が転びにくいようです。何回かやってみて下さい。

2.足の指でジャンケン



左からグー、チョキ、パーです。気分転換にもなりますので、チャレンジしてみましょう。