

広報紙

# 老健まんだ

平成31年1月号 Vol. 53 / 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)

## 年始御挨拶

新年明けましておめでとうございます。今年  
は今上天皇（明仁天皇）最後の、平成最後の年  
となります。平成天皇陛下で思い出すこととい  
えば、2012年に東京大学附属病院で狭心症のた  
め冠動脈バイパス手術を受けられ執刀医は東大  
の医師ではなく順天堂大学の天野篤医師でし  
た。天野氏は三浪して日大医学部卒、心臓手術  
の腕をみがき、周りから神の手をもつ医師とい  
われており、宮内庁の侍医、東大の医師達も天  
野氏を信じての事だったと思われま。これは  
当時、医療界のビッグニュースでした。

新しい元号は4月1日に発表され、5月1日  
からは新元号に変わる予定です。果たして新元  
号に使用される漢字二字はどの字になるので  
しょうか。皆様にとって良い年になりますよう  
祈念致します。平成31年正月 石部 陽二

### 1. 足踏み、膝伸ばし



## 座ってできる体操

冬は寒さにより末梢の血管が収縮して血流  
が低下しやすくなります。  
筋肉も収縮して硬くなりやすく柔軟性が低  
下するため、筋肉や靭帯、腱などの損傷を起  
こしやすくなります。そのため寒い冬は気温  
の変動が少ない室内での運動をお勧めしま  
す。身体を温めて筋肉の柔軟性を確保するこ  
とが大切です。  
寒いと体を動かすことが億劫になりやすい  
ですが、今回は部屋で座ってできる足の運動  
をご紹介します。

## リハビリ用具の紹介

### ～クッション（車椅子座位編）～

車椅子に座っている時に床ずれ予防や姿勢  
が崩れやすい方に使用します。姿勢が崩れる  
ことで動作が行いにくくなったり、苦痛を伴  
うこともあります。その為、それらを軽減す  
る目的で使用  
します。（例  
えば食事など  
の上肢動作や  
食事時に飲み  
こみが行いや  
すくなります。）



### 3. タオルを足指でたぐる



### 2. つま先上げ、かかと上げ

