

天王森の郷 R4年春号



陽春の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素におきましては、当事業所の運営に対し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

また、おかげ様で当事業所も今年3月で、開所21年目が経過し、22年目がスタートいたしました。重ねて御礼申し上げます。

本来であればこの時期、陽のぬくもりを感じ、期待に満ちた新しい年度がスタートする嬉しい時期であります。しかしながら、コロナ感染症が終息することなく、現在もその影響が続いております。その他にも、東北地方での大地震災害や海外でのロシア・ウクライナの戦争勃発し、今後の日本経済や世界経済に悪影響が生じ始めており、不安多き渦中での新年度スタートとなりました。

こうした不安状況下ではございますが、今年度も職員一同、高齢者施設としての責務を果たすべく、あたりまえの生活ができることに改めて感謝しつつ、工夫をもって、より地域の皆様に認められる施設を目指し、今年度も活動をしてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

副施設長 林 英男



脳と頭のトレーニング

4月は季節の変わり目で体調変化しやすい時期です

新型コロナウイルス感染症が終息しない中で、感染に油断が出来ない状況が続いています。外へ気兼ねなく出掛けるのも難しいですね。今回は家でも無理なく出来るトレーニングをご紹介します。是非、トライしてみてください。

体と脳のトレーニング

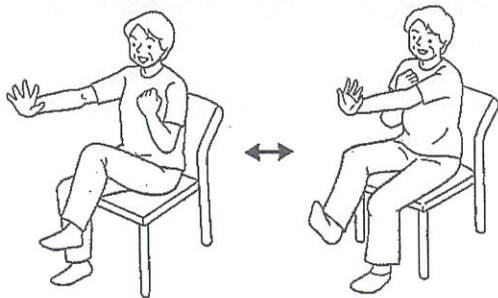
4月は季節の変わり目で体調も変化しやすい時期です



動

今月の自宅リハビリ ～楽しく基礎体力アップ～

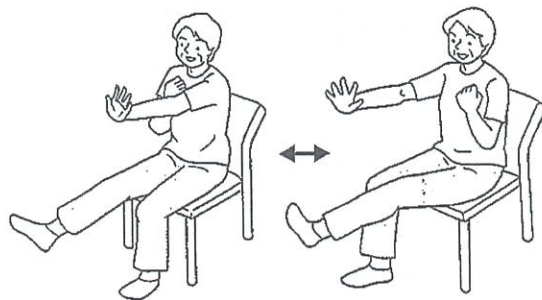
足ふみグーパー



足踏みしながら、左右の手を交互に曲げ伸ばしする。

- ① 胸に置く手はグー、前に伸ばす手はパー
 - ② 胸に置く手はパー、前に伸ばす手はグー
- それぞれ
10回ずつ
行う

ひざ伸ばしグーパー



左右の膝を交互に伸ばしながらグーパーをする。

- ① 胸に置く手はグー、前に伸ばす手はパー
 - ② 胸に置く手はパー、前に伸ばす手はグー
- それぞれ
10回ずつ
行う



腰痛改善体操

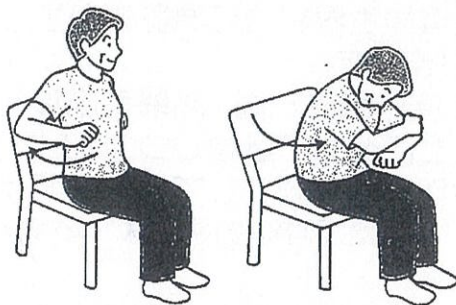
肩や背中、体幹の柔軟性を向上させましょう

腰痛は、背中や体幹の柔軟性を高め、腰以外の部分でも姿勢を支えられるようにすることで改善される場合があります。ただし、じっとしていても痛みがあったり、痛みが1か月以上続く場合は受診しましょう。

※転倒に注意し、ご自身のペースで少しずつ回数を増やしましょう。

1 肩甲骨ストレッチ

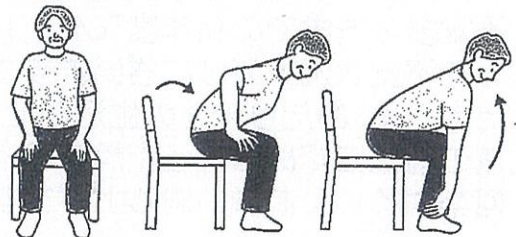
● 目安：4回



- ① 浅めに座り、背すじを伸ばす。
- ② ヘソを出すように腰を反らしながら、肘を曲げて後ろに引き、胸を張る。
- ③ ヘソを引っ込めるように背中を丸め、両腕を曲げたまま顔の下に出す。

2 体幹の前倒し

● 目安：2回



- ① 浅めに座り、肩幅に足を開く。
- ② 背すじを伸ばしたまま腰から曲げる。
- ③ 両手で足首（または足首の近く）をつかみ、10秒保つ（息は止めない）。
- ④ 両手を離し、背すじを伸ばしたまま起き上がる。

3 体幹回し

● 目安：左右各2回

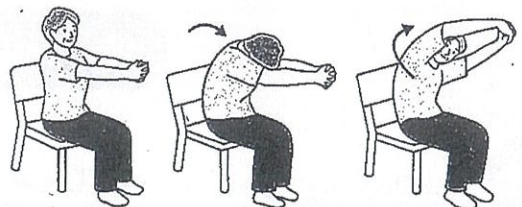
※肘掛けのあるイスを 사용합니다



- ① 背すじを伸ばして座り、上半身を左に回して両手で左の肘掛けを持つ。
- ② 足の裏を床から離さずに、両膝を右側に傾けて10秒保つ。
- ③ 反対側も同様に行う。

4 脇腹伸ばし

● 目安：左右各2回



- ① 浅めに座り、背すじを伸ばす。足を少し開き、大きなボールを抱えるように両手を組む。
- ② あごを引き、背中を丸めて、組んだ両手を前に伸ばす。
- ③ そのまま右肘を天井に、左肘は床に向けるように体をひねり10秒保つ（右脇腹を伸ばす）。反対側も同様に行う。

月刊デイ Vol.267

発行元 社会福祉法人たちばな会 特別養護老人ホーム天王森の郷

〒245-0016 泉区和泉町 733 番地 電話：045-804-3311 FAX:045-804-5005

※ホームページにて施設内の詳しい情報を公開していますので、是非ご覧ください

天王森の郷では、居宅介護支援センターへの介護保険に関するご質問等や特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービスのご質問、ご見学等を随時受け付けております。

<http://www.tenmori733.jp/>

R4.4 発行

