

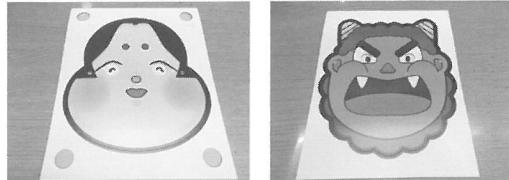
老健 3階

立春を前に、3階では豆の代わりに紅白の玉で節分のレクリエーションを行いました。

鬼は外!福は内!

穏やかな春が来ますように。

健康長寿で笑顔の花がたくさん咲きますように。



カロス新聞

発行

社会福祉法人 貞省会
広報委員会

第79号

老健 4階

4階では入所者様に、春夏秋冬さまざまな季節のレクリエーションを楽しんでいただいている。運動系のレクリエーションや特別なお食事、敬老の日のお祝いやクリスマスなど、皆様から好評をいただいております。今後も入所者様から「楽しかった!」と喜んでいただけるよう、職員一同明るく努めてまいります。



通所 リハビリ

昨年末より自主トレコーナーを設置。ハンドグリップ(5、10、15、20kg)、握力計、トゲトゲボール、青竹踏みなどの運動器具を設置。フットマッサージをしながらリラックスされた状態で利用者様にお気軽に使っていただいております。

参考までに「年齢別握力表」や「手の平のツボ位置」も掲示し、男性利用者様だけではなく、女性利用者様にも毎月握力ランキングコンテストに参加いただいております。



新年会では大爆笑の「ストッキング相撲」、利用者様も飛び入り参加された「リンボーダンス」で大いに盛り上がりました。

利用者様に扮した女性職員のマシンガントークのやり取りも大いに受けました。

新年会の「トリ」は好評のレディスダンシングチームのダンスです。



全国温泉巡りと称して日替わりで温泉の素を使用し温泉に行った気分をたっぷり味わっていただきました。

浴槽内の綺麗な湯の色を見て嬉しそうな表情やほっこりする様子が見られ、「いつもより体の芯から温まったわ。」と、気持ちよくのんびりと「全国温泉巡り」を堪能していただきました。

グループ ホーム

暖かい日差しの中、入居者様と一緒に黄色のお花紙を丸めてそれを隙間なく糊付けし、蝶々も飛ぶ満開の菜の花畠の壁画や折り紙でお雛様を作りました。入居者様は出来上がりを見られ「可愛いのが出来たね。」「ここは、もう春ね。」と喜んでくださいました。



GHの裏山に八朔が沢山なっていたので皆で八朔狩りをしました。65個収穫できました。

小規模

コロナ禍での生活も3年になり、外出の自粛などさまざまな活動が制限され、健康面においても皆様多くの不安をかかえておられるものと思います。

小規模カロスでは、去年より新たな取り組みとして、柔道整復師による運動指導のもと、利用者様の意欲と自信に繋がる、個々にあった個別訓練を行っています。

玄関横の掲示板に施設内の利用者様の活動の様子を掲示させていただいている。近くまで来られた際には是非ご覧になってください。

今年も、昨年以上にレクリエーションを充実させて毎日の生活を楽しんでいただけるようにしていきます。

ひざや腰を痛める諸悪の原因は 「ニワトリ歩き」だった！

こんにちは。
リハビリテーション室です

膝関節にかかる負荷は、私たちが想像する以上に大きいと言われています。

*平地を歩くときには体重の5倍の負荷が

*階段を下りるときにはなんと8倍の負荷がかかります

体重60kgの人が〇脚だと、歩くたびに300kgの力が関節の内側にミシッ、ミシッ、と掛かってしまう

います。
×脚や〇脚などの脚のゆがみが膝関節にダメージを与えることがお分かりいただけると思います。
では、なぜ膝関節のゆがみは生じてしまうのでしょうか？

体重はそれほど過剰ではないのに、ひどい〇脚になる人の体がバランスを崩す
最初の入口は！

**それは、ニワトリのように頭が前に出る！ その姿で歩くことです
◎体がバランスを崩す最初の入り口「ニワトリ歩き」の特徴**



・歩くときに頭を前に出す

・つま先から着地している

このように前傾姿勢で頭を前後に振りながら歩く歩き方これが「ニワトリ歩き」です

スイカほどの重たい頭が前に出ると、背骨の自然なS字カーブが失われてしまいます。

その状態で体重を支えるために、連動して骨盤が後ろに傾く、
すると自然と〇脚になって行きます。

次回は、にわとり歩きになり正しい歩き方がうまくできない人に、「親指重心」が取れるようになり、足裏の感覚をよみがえらせる「足指ほぐし」をご紹介させていただきます。

参考文献：日経Gooday『一生使える足腰の作り方』

介護でお困りの方、カロスへご相談ください



- 介護老人保健施設
- ショートステイ
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護
- グループホーム
- 小規模多機能型介護施設
- 居宅介護

〒590-0136 大阪府堺市南区美木多上 2308-1
TEL: 072-297-1102 FAX: 072-297-5093
<http://www.karos.or.jp>

理念

「無条件受容」「共感的理解」

私たちのモットー

1. 利用者とその家族の夢の実現に努めます。
2. 安心安全なサービス提供に努めます。
3. 全ての人が心を開いて何事についても話し合える様に努めます。
4. 「もう一つの家庭」の役割を担える様に努めます。
5. 人生の先輩への畏敬の念を大切に努めます。

社会福祉法人 貞省会