

気軽に安全に出来る自主トレーニングを紹介する

♡ちょこっとリハ

気づくと長い時間じっと動かずに座ったままのことはありませんか？じっとしていると血流が悪くなったり筋肉がかたくなりがちです。今回は隙間時間に座ったままできる足踏み体操を紹介します。足踏みくらい知っている、と思われるかもしれませんが、正しい方法でやらないと効果はありません。

足踏み体操



1

まずイスに姿勢よく座ります。
この時背もたれにはもたれないようにします。

2

片方の脚をしっかりと上げます。
90度が望ましいですが、痛みや可動域制限のある方は無理をしないようにしてください。

3

降ろすと同時にもう一方の脚を上げます。降ろす時には、つま先ではなく足の裏全体で床を踏みつける様にします。これを交互に繰り返します。
慣れてきたら手も自然にリズムよく前後に動かします。
足底で床をしっかり踏むことでふくらはぎを刺激します。
手足を動かすことで血流やリンパの流れを良くする効果があります。

20～30回(片脚を降ろして1回と数える)1日3セット程度が目安ですが、あまり気にせず、たとえばテレビのコマーシャル時間にやるとか、朝起きた時にベッドに座って行うなど日常生活に取り入れてみてください。

リハビリテーション課

上げる時はなるべく90度に！
足の裏全体で踏みつけましょう！



編集後記

新年度に入り、あっという間に2ヶ月が過ぎてしまいました。今年の桜はお天気の影響により、咲いていた期間が2週間近くあったかと記憶していますが、皆様は楽しめたでしょうか？私の通勤ルートには、桜が比較的多く見られ楽しめましたが、プライベートでお花見をするまでの時間は取れず残念な思いでした。

桜が長く楽しめたことも含め、ここ数年は毎年のように気候の変動が激しいとの話しが聞かれ、桜が散り始めた4月中旬から25℃以上の夏日、5月に入ってから30℃以上の真夏日があり、寒暖の差が激しく、体調の優れない方も居られたのではないのでしょうか？

今年の夏も暑くなると予想されています。体調不良を予防するためにも、水分をしっかりと摂り、我慢せずに冷房を使っていきましょう！

副施設長 松田 雄三

医療法人社団珠光会
介護老人保健施設

ひじり さと
聖の郷

詳しくはホームページをご覧ください。

〒206-0021 東京都多摩市連光寺2-69-6
TEL 042-373-0279(相談窓口)
042-373-2220(代表)
FAX 042-373-2219
URL <https://hijirinosato.jp/>

聖の郷

検索



聖の郷だより



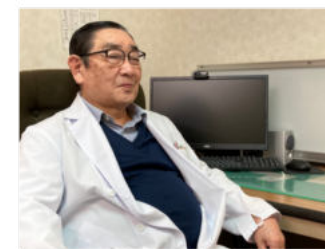
CONTENTS

挨拶
イベント写真集
デイケア通信
リハビリ講座
編集後記

イベント写真集 マグロの解体ショー お花見



ご挨拶



施設長
石原 扶美武

皆様は「オーラルフレイル」という概念をご存知でしょうか？人間の口には「嚙む」、「飲み込む」、「話す」という3つの重要な機能がありますが、何らかの原因で頬や喉、舌の筋力が低下し、感覚が鈍ってくるとこれらの機能が衰えて栄養状態や健康状態に問題が生じることがあります。これが「オーラルフレイル」です。

この原因としては加齢や各種疾患が考えられますが、口の健康が全身の健康にもつながるため、早めの予防が重要となります。

当施設では対策として、看護師・介護士・理学療法士・作業療法士・栄養士などを含めたチームで歯磨き、口腔体操、栄養管理を行い、また歯科医師や歯科衛生士による定期的な検診もおこなっております。

この結果、これらの対策を充分に取ることが出来なかったコロナ流行期と比べると明らかに今は誤嚥性肺炎などを生じる機会が減ってきており、今後もスタッフ一丸となり、この予防に日々取り組んでいきたいと思っております。

お花見



今年は桜の開花が早いと予測し、例年より早くお花見の予定を入れたのですが、強風と雨で中止に…
慌てて予定を組み直しましたが、直ぐには行けず、散ってしまうのではないかと毎日心配しながら過ごしていました。
晴天になり、ドキドキしながらいざ出発すると、散り始めの一番綺麗な時期にお花見に行く事が出来ました。
ヒラヒラと舞い散る桜を優しい表情で見つめる利用者様を見ていると、こちらまで満たされた気分になりました。
来年こそは桜の下でお弁当を食べたいですね。

介護長 檜村 大輔

デイケア通信



4月には2日間に渡り、調布市深大寺へ外出リハビリに出かけました。利用者様は活気溢れる雰囲気です。食事や散策を楽しんでいただけました。また、実際に屋外での歩行や階段昇降など日常生活動作のリハビリを行い「歩きに自信がついた」「また参加したい」などの声を多数いただきました。

通所リハビリテーション理学療法士 高岡 幸平



まぐろの解体ショー



聖の郷初のマグロの解体ショーを開催し、たくさんの利用者様にご参加下さいました。目の前で解体されたマグロのお好きな部位を選び、たくさん召し上がられている方もいました。皆様「美味しかった」「たくさん食べた」と喜ばれていました。

通所リハビリテーション主任 有山 恵美

