

社会福祉総合施設 ケアポート庄川

やまぶき

令和3年4月
345号

〒932-0305

富山県砺波市庄川町金屋

字岩黒38-1

TEL 0763-82-6868

FAX 0763-82-4192

<https://www.shogawa.jp/>



3月誕生会

6名の方が誕生日を迎えられました！！
おめでとうございます！！(〇)/



3月31日の昼食は、特別メニューで、利用者の方に、海鮮丼、刺身、ねぎとろ丼の中から、好きな食事を召し上がって頂きました！！

美味しいねえ!!



ひな祭り



ハイ！チーズ！！

デイサービスでは毎年2月下旬～3月上旬に雛人形を飾っています。ひな祭りにちなんだおやつやレクリエーションを楽しみました♪



職員雛人形はいかがでしょう？☺



立派なお雛様やちゃ～

男雛と女雛をイメージしたおやつを召し上がって頂きました。



かわいいねえ！



レクリエーション「お雛様ゲーム」

ルール

2チームに分かれて、雛人形(男雛、女雛、三人官女、五人囃子、右大臣、左大臣、隨身仕丁等)の名前が書いてある用紙を順番に引く。

- ・「ハズレ」と書いてある用紙を引くと、次の人へ順番が回る。
- ・全ての雛人形が先に揃ったチームの勝利。

多くの方が自分の順番が回ってくると、ドキドキした様子で用紙を引いておられました。見事に雛人形の名前が書いてある用紙を引くと喜ばれ、ハズレを引くと苦笑いをされたいしていました。最後に雛人形が完成すると拍手が起こりました！！



リハビリの様子～リハビリ頑張ってます♪～



皆さん、体操や脳トレ問題に頑張っておられます！



通所リハビリ 畑始動開始！

通所リハビリではリハビリの一環として利用者さんの指導のもと、畑作業を行っています。草をむしって畑を耕し、石灰を蒔き、3/26に種芋を植えました。



猪に荒らされないことを祈るばかりです・・・

ボランティアの皆様へ

入浴後の整容、喫茶コーナー、シーツ交換など様々なボランティア活動を行っていただきましたが、新型コロナウイルス感染予防のためボランティアの受け入れを休止している状況です。新型コロナウイルスの発生状況等を考慮しながら、今後も地域ボランティア様との連携を継続できるようにしていきたいと思っています。再開の際には、これまでと同様のご協力をいただければ幸いです。



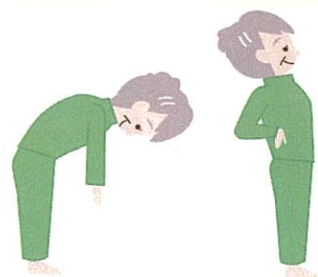
自宅でできる体操～腰痛予防～

○腰痛セルフチェック

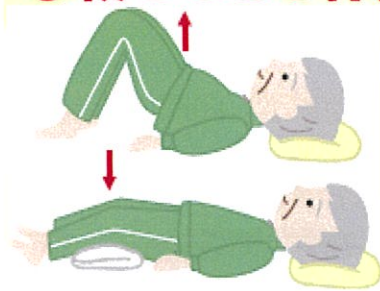
痛みは曲げたときと伸ばしたときのどちらでしょうか？

腰を曲げて痛い場合…腰を伸ばす運動

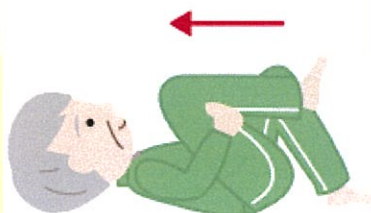
腰を伸ばして痛い場合…腰を曲げる運動



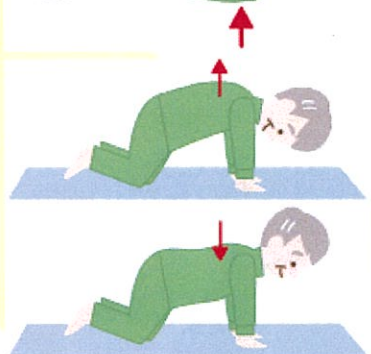
○寝てできる体操



身体と太ももがまっすぐになるようにお尻を持ち上げます。(5秒ほど)
膝の下にタオルなどを置き、膝を下に押し付けます。足ではなく、お尻に力を入れるようにします。



片足を抱えます。(左右とも20秒ほど)
お尻や腰を伸ばします。

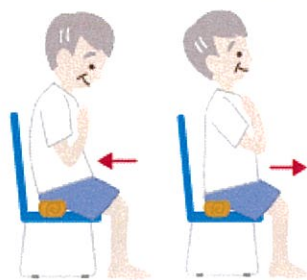


息を吸いながら背中を丸めます。
次に息を吐きながら背中を反るようにします。

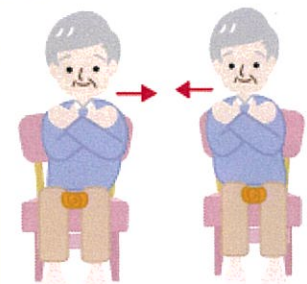
10～15回を2～3回行います。

※運動して痛みが出る場合は無理をせず速やかに中止してください。

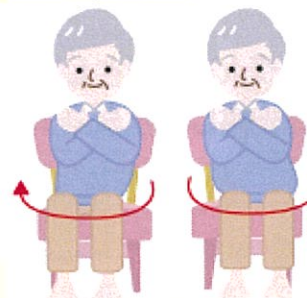
○座ってできる体操



手を胸の前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ動かします。(へそを中心にしまうように丸める)
次は息を吸いながら前に動かします。(へそを突き出すように)



手を胸の前で組み、左へ体重をかけていきます。次は右にも体重をかけていきます。
肩が下がらないように左右の方の高さは平行に保ちましょう。



手を胸の前で組み、お尻でできるだけ大きな円を描いていきます。逆回転でも行います。
頭の位置はできるだけ変わらないように体幹を回します。

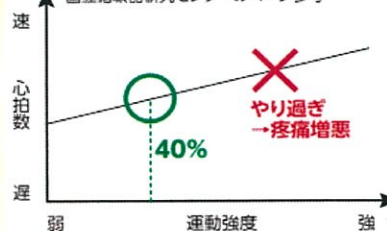
○全身運動も取り入れましょう！



全身運動としてウォーキングも取り入れましょう。

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股で歩く
- ・1日15～20分ほど
- ・少し汗ばむほど
- ・無理なく毎日の継続が重要！

おすすめ速度 心拍数の40%
国立循環器研究センターのページ参考



▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

※安静時心拍数 70 で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)



理学療法ハンドブックより
日本理学療法士協会HPIに載っていますので、
気になる方はご活用ください。

編集後記

今年の桜は例年よりも早く咲きました。寒暖差が激しいので、体調を崩さないようにお気をつけください。

清水 寛藤