

みわ苑だより



介護老人保健施設 みわ苑

〒939-8183 富山市小中 290 番地の 1

【TEL】076-429-8538

【URL】<http://www.sanikai.or.jp/miwaen/>

【E-mail】miwaen@sanikai.or.jp

【編集】みわ苑広報委員会

ひな祭り会

3月7日(水)、ひなまつり会を行いました。ひな祭りに関するクイズでは、ひな壇が赤い理由についてや、お内裏様、お雛様、三人官女、右大臣、左大臣についての出題がありました。

ゲームの後は、甘酒を頂いたり、歌を歌ったりされ、お雛様に見守られながら楽しいひとときを過ごしました。



おうちでできるロコモトレーニング

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。平均寿命は延びてきましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。

【7つのロコチェック】

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2キロ程度(1リットルの牛乳2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1.開眼片脚立ち

①手は何もつかまらずに行う。ただし、転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

②床に就かない程度に片足を上げます。

【目安】左右1分間ずつ 1日3回実施しましょう。

※姿勢をまっすぐにして行いましょう。支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行いましょう。

1つでも当てはまればロコモの心配があります。今日からロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう!



2.スクワット

①両足を肩幅に開き、つま先は踵から30°外側に開きます。

②イスに腰掛けるように、お尻を軽く下ろすところから始めましょう。膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。

③ゆっくりお尻を持ち上げて元の姿勢に戻ります。

【目安】深呼吸するペースで、1セット5~6回、1日に3回実施しましょう。

※スクワットが出来ないときはイスに腰かけ、前に手をつけて立ち上がりの動作を繰り返しましょう。

5月の行事予定

2日(水)	入浴日
9日(水)	レクリエーション
15日(火)	法話会
16日(水)	レクリエーション
23日(水)	スポーツレクリエーション 誕生会
30日(水)	レクリエーション

ロコモ体操を長く続けるコツ

※運動を続けていくには「ながら体操」がおススメです。テレビを見ながら…など上手に活用してみましょう。