



ふれあい長寿苑

8月10日(火) 通所リハビリ ティーパーティー

8月の誕生会を行いました。レクリエーションで、『夏といえば！ビンゴゲーム』をしました。25個のマスの夏にちなんだ物を書いてもらい、職員が一つずつ読み上げます。自分の書いた物が出てくると「あったよ〜！」と嬉しそうに印をつけ盛り上がっていました。1位〜5位の方には写真立てをプレゼントさせていただきました。

8月21日(土) 入所 ティーパーティー

夏気分を味わって頂こうとスイカ割りとかき氷作りを楽しみました。「せ〜の、よいしょ！！」と掛け声をかけ、木のバッドでスイカ目掛けて叩きます。見事大きなスイカが割れ、ヒンヤリとしたスイカに「割れたね、美味しそう！」という声が聞こえてきました。かき氷は、イチゴとメロンの2つの味から選んでもらい、スイカと一緒に美味しく頂きました。



《リハビリ、通所リハビリ、デイサービスふれあい長寿苑 作品展示》





膝痛でお悩みの方へ

リハビリ科

今回は、**変形性膝関節症**における自宅でできる運動について考えます。

変形性膝関節症には、太ももの前の筋肉を鍛える筋力トレーニングがおすすめです。その中でも、2つの運動療法をお伝えします。

①タオルつぶし

仰向けになって膝の下にバスタオルを丸めて置き、つま先を上に向けた状態で膝の裏でタオルを潰すよう太もものに力を入れます。そのまま5秒キープします。この運動は、タオルではなくクッションなど様々な物を代用しても問題ありません！



②椅子に座って足上げ運動

椅子に浅く腰掛け、両手で座面を握ります。背筋を伸ばしてきれいな姿勢で膝をまっすぐになるまで持ち上げ、戻す運動です。膝を伸ばした状態で5秒キープします。



※ 運動を行う上での注意点は、運動中に呼吸を止めないことです。また、運動は身体の調子が悪いときは避け、運動時に痛みが出る場合は中止してください。それぞれの運動の目安としては、1セット15回で2~3セットすることがおすすめです。

次回は、変形性膝関節症の予防について掲載致します。



9月誕生者

10月行事予定

9日(土)ティーパーティー

(令和3年9月7日発行)