

和み

なご

vol.17



年寄りの冷や水と思わずに
今日からはじめませんか

毎日体操

2010

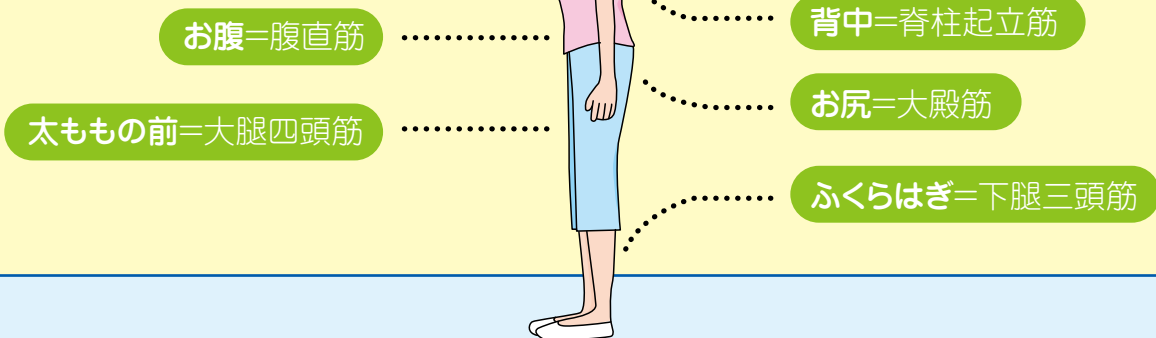
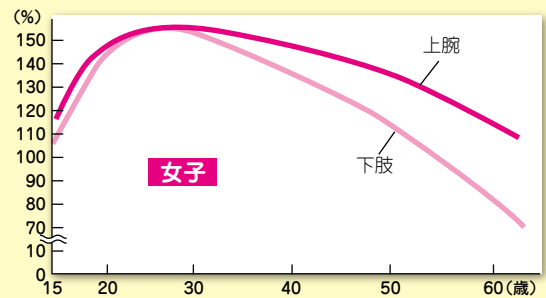
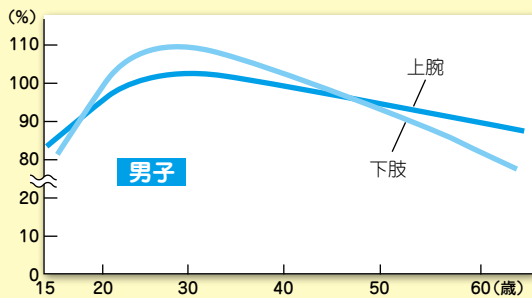
と思っ気持ちが大事です。
そして元気になつて
出かけましょう!!

まだできる!

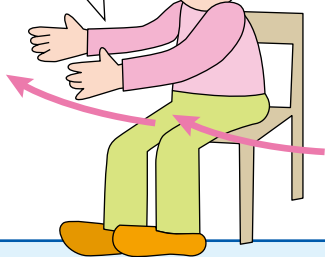


体操で元気な体 暮らしの中にある身近

筋力は、ほぼ30歳代をピークとして徐々に低下していきます。大体健康成人では、50歳以降で毎年約1%ずつ筋力や筋量が減少します。80歳代になると30歳代の筋力の約30~40%が低下すると言われています。特に下の図で示した部位の筋肉は、筋力低下を起こしやすいと言われていますが、日頃の運動で筋力低下のスピードを緩やかにすることは可能です。



肘を伸ばして!

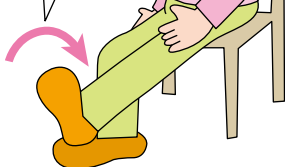


1 腕を前に上げる運動

方法

ひじをしっかり伸ばし、手は軽く握って、まっすぐ前に上げます。

つま先は上!

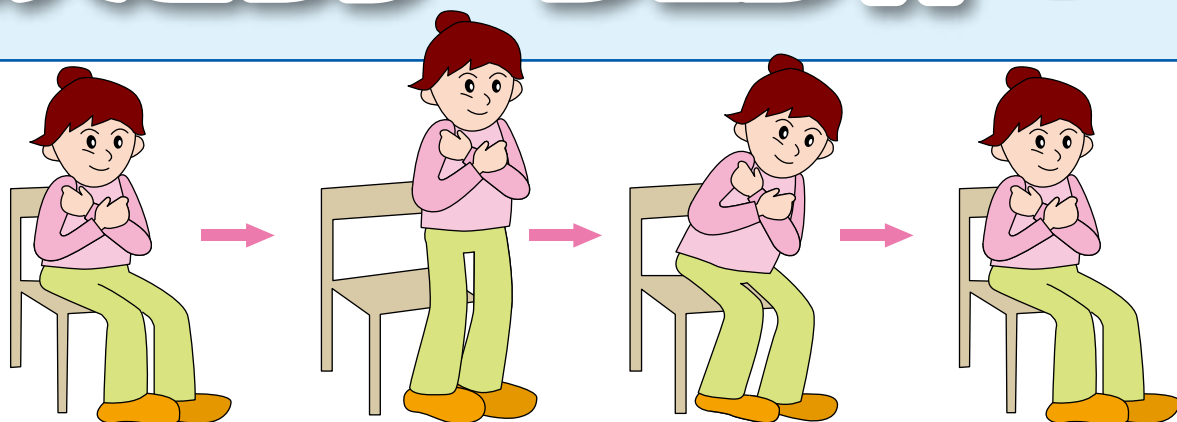


2 膝を伸ばす運動

方法

膝を伸ばすときは、足首を起し、つま先は天井をむくようにします。
下ろすときは、ゆっくりと元の位置に戻すようにしましょう

を保ちましょう! ぱりハビリテーション!!



3 椅子からの立ち上がり

方法

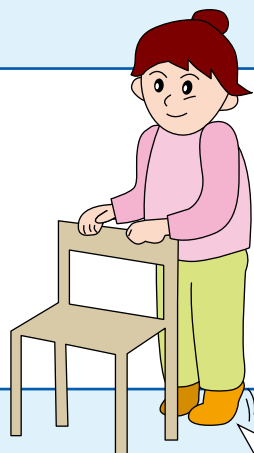
膝や腰の痛い人は、腕を組むかわりに、テーブルなどに手をつけて立ち上がりましょう。同じスピードで立ち座りをしましょう。



4 足の横上げ運動

方法

真横に持ち上げ、つま先は正面を向くようにしましょう。あまり膝が曲がらないようにしましょう。



5 つま先立ち

方法

よい姿勢を保ったまま背伸びをし、つま先は正面を向くようにしましょう。

つま先は正面を向く!

体操は無理をせずに安全に行いましょう。

すべての体操は、4秒から5秒かけてゆっくり行うことが重要です。

リハビリ病棟には、病気やけがのために何かしら日常生活に支障をきたしている方々がリハビリによってその生活能力を取り戻すために入院しています。家族と離れてリハビリを受けながら過ごす生活の中でホッとしたり、季節を感じてもらう機会になればということで、毎週日曜日に『よかさろん』が行われています。お花見や絵手紙、映画鑑賞、ネギ焼きなどのクッキング、ボランティアの方を招いての紙芝居などのレクリエーションが行われており、患者さんにとって休日の楽しみの一つにして頂いています。先日は、入院当初で表情の乏しかった患者さんが、『よかさろん』でしろつめ草の冠を作り、出来上がった時には溢れんばかりの笑顔を見せてくれました。絵手紙では、利き手が不自由な方が、時間をかけながら作業をして作品を完成されています。これからは、クリスマスなどの季節行事も予定されています。これからも、患者さんのすてきな笑顔が見られる場所になればと思っています。

みなさん、短冊にそれぞれの願いをこめて、早く元気になってください。



クリスマスなどの季節行事も予定されています。これからも、患者さんのすてきな笑顔が見られる場所になればと思っています。

リハビリテーション科看護師
小嶋 里佐子



◆◆◆ リハビリテーションセンターも「自分でするリハビリ」を応援しています ◆◆◆

福祉用具に関する相談

病気をしてから足が痛くて…
一人でお風呂に入りたいけど
何かいい道具あるかなあ？

高次脳機能障害に関する相談

なかなか、職場の人間関係が
うまくいなくて…。

余暇に関する相談

障害があっても楽しめる
スポーツってあるのかなあ？

就労に関する相談

障害があっても働くところ
ってあるのかなあ？

二次障害に関する相談

働いているけど、最近、痛
みが出てきて…。

編集後記

今年度も昨年度に引き続いて、一般の方向けの情報誌である事を強く意識して自分でするリハビリ又は体操の実践編を発行して行きたいと思えます。また読まれた方から記事に対するご意見・ご感想を頂けると幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

(編集担当：山原・宮本)

