

ひまわり

2023年
春夏号

<https://www.jojinkai.com/niigata/tsusho-rehabilitation/>

活動紹介 春～夏

＼ゲートボール／



職員による催し物で
ラインダンスをしました。

＼たたいてかぶって
ジャンケンポン／



少しずつコロナウイルスも落ち着いて
きたので、集団でのレクリエーションを
再開しています。

<玉ねぎの収穫をしました>

大きく育ちました！



余暇活動にて、傘とくす玉を
折り紙で作成されていました

リハビリコーナー



こむら返りを克服しよう！

皆さんは就寝中や寝起きなどふくらはぎの筋肉がいきなり硬直したことはありませんか？足の筋肉がつること、特にふくらはぎの筋肉がけいれんすることを「こむら返り」といいます。

足がつる主な原因

- 筋肉の疲労：筋肉を使いすぎる運動など
- 発汗：運動、高気温、睡眠中など
- 脱水：水分摂取の不足、消化不良、下痢など
- 筋肉量の減少：加齢や運動不足など



予防方法

- ①こまめに水分補給をする
- ②適度な運動をして足の筋肉量を増やす
- ③足を冷やさない
- ④バランスの良い食事を摂る
ミネラルバランスの乱れも一因のため、
マグネシウム（海藻類、大豆など）、カルシウム、
カリウム（バナナ、ほうれん草など）も摂りましょう



こむら返りの対処法

- 手で引っ張る
こむら返りになった足の膝を伸ばして、
つま先をつかんでゆっくりと手前に引き寄せる
- タオルで引っ張る
手が届かない人はつま先にタオルをかけて、
行いましょう



また、ふくらはぎ全体をほぐすようにやさしくマッサージしましょう



ほとんどは病的なものではありませんが、頻度が高い場合は、注意が必要です。
例えば、糖尿病、腎不全、脊椎の病気など・・・気になる症状があれば、受診しましょう。

皆さん、リハビリを
頑張っています！😊

食器洗いやボウルの運搬など・・・
家事動作がスムーズにできるように
練習しています！



指先を起用に動かして、細かい
ものをつまむ動作を続けていけ
るように頑張っています！

集団リハビリ ～習字～



皆さん、集中して取り組まれています。
キレイに書けた作品は展示されて
おり、皆さんに見て頂いています。

天気の良い日に屋外での歩行練習
を実施しています。

体力を付けて、ご自宅でも散歩に
行く時間をつくってみるのもいい
かもしれません。



講話会

6月23日(金)に言語聴覚士による講話会を
行いました。年齢を重ねると、飲み込みの機能が
弱くなり食事や水分でムセることが増えてしまします。
そうなられた時にも安全に飲み込みが出来るように、どんな食べ物が飲み込みやすい
かお話をさせて頂きました。

トロミを実際につけ、トロミの強さを変えたお茶の飲み比べを行いました。



飲み込みの姿勢のワンポイント
アドバイスも好評でした♪



七夕



竹の葉に皆さんから短冊を書いて頂き、
七夕飾りを作って飾りました。
願いが届くといいですね・・・



6/16、17、18は巻祭りでした。
榎櫻會(しんおうかい)の皆様と
子供みこしの皆様が病院の
玄関前に来て下さり、久しぶりに
お祭りのにぎやかな様子を感じる
ことができました！

お知らせ

- 空調がご利用様に直接当たらないよう配慮しておりますが、風向き of 細かい調整が難しいため、空調の風が気になる方は、上着を1枚ご用意して頂きたい
と思います。
- ご利用中はこまめな水分摂取を声掛けしていきます。
- 歯ブラシや入浴後の濡れたタオル、シャンプー等を入れたままにしておきますと
カビの原因になります。カバンの中身を確認して頂き、整理整頓を
お願い致します。

