

そよ風荘だより

2021年8月369号

2020 東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。暑い夏、アスリートの皆さんの勇姿を目に焼き付けたいですね。理学療法士による「ロコモティブシンドローム」のお話と7月のフロアの様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは、理学療法士の下名迫です。

今回は、「ロコモティブシンドローム」についてお話しをさせていただきます。

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)とは

「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表します。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。

ロコモティブシンドロームの原因

運動器の障害は、「運動器自体の疾患によるもの」と、「加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるもの」があります。運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていくます。

ロコモとは?

《ロコモチェック：思い当たることはありませんか?》

7つのロコモチェック

- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなか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
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩けない

ロコモティブシンドロームの予防

ロコモティブシンドロームの予防には、**毎日の運動習慣とバランスの良い食生活**が要です。**「片脚立ち」と「スクワット」**が自宅で簡単安全に行うことができ、おすすめです。

その1 片脚立ち 左右1分ずつ1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる

その2 スクワット 深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット、安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

3F入所フロア

7月7日(水)に七夕とお誕生日会を行いました。七夕様にちなんで皆様には短冊に願い事を書いて頂きました。利用者様の中には「皆さんが一生健康に過ごせますように」と心温まる願い事を書いて下さる方もおられ、短冊を笹の葉に飾り付けをして頂きました。皆様の願い事を眺めながら微笑まれておられました。

おやつには七夕の夜をイメージした寒天と上南羹を重ねた和菓子とブドウジュースを召し上がって頂き美味しいと喜ばれていました。(西本)



4F入所フロア

7月14日(水)に7月のお誕生日会を行いました。

午前には七夕壁飾りの前で写真撮影を行いました。その後お誕生日会にてボール送りゲームを行いました。織姫と彦星のイラストを貼った籠に順々にボールを送って行き、ボールを落とさないようにと皆様一生懸命に取り組んで下さりました。ゲームを楽しんで頂いた後、おやつに七夕の夜の天の川をモチーフにした和菓子とブドウジュースを召し上がって頂きました。

皆様とても喜ばれていました。(児玉)



1Fデイフロア

レクリエーションでは、親分子分の鬼に扮した職員の手にかけてハンカチを利用者様に素早く取って頂くゲームをしました。

ハンカチを取れずに悔しそうだったり、上手く取れて満足気だったり様々な表情をお見せ下さりました。毎日、様々なレクリエーションを楽しんで頂いています。(五味)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001

奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1

TEL0747-52-2781

