

梅のつぼみも膨らみ始め、少しずつ春を感じるようになりましたが、寒さが一段と増す時期でもあります。くれぐれも体調を崩さないように気をつけてお過ごし下さい。

理学療法士による「立ち上がり動作」のお話と1月のフロアのご様子をご紹介します。



ーリハビリ通信ー

こんにちは！ 理学療法士の小屋敷です。
今回は、立ち上がり動作が少し楽になる方法を4つ紹介したいと思います。

① 立つ前にクッションなどを入れて座面の高さを高くする



座面の高さは膝から下の長さと比較し同程度か高いと立ちやすいです。

② 立つ前に膝を少し曲げて足部を手前に引く。



足部を手前に引くことで力を入れやすくなります。

③ 立つ前に足幅を肩幅程度に少し広げる。



足幅を広げることでバランスを取りながら立ち上がることができます。

④ 身体を前に倒す際に膝より頭が前にくるまで倒す。



身体を前に倒す際に骨盤もしっかり起こしましょう。

立ち上がり動作は立つ前の準備が大切になります。
すぐにできるので試してみてくださいね！



3F入所フロア

1月13日（水）にお誕生日会とお正月レクを行いました。利用者様に手作りの絵馬を用意し、皆さんに願い事を書いて頂きました。「何を書こうかな？」と悩みながら書いておられました。その後、テーブル毎に福笑いゲームをしました。目隠しをしながら、目・鼻・口を置いた後、目隠しを外すと笑い声がたくさんあり楽しんで頂けたと思います。（山本・橋本・裏野）



4F入所フロア

1月20日（水）にお誕生日会と福笑いを行いました。目隠しをし「右や左やもっと下、そこ違う」等声が飛び交い各テーブル事に協力し福笑いを完成させていました。完成した福笑いを見られ大爆笑されていました。おやつのお雪うさぎと甘酒を召し上がって頂き、「おいしいわ」と喜ばれていました。（上西）



1Fデイフロア

今年はデイの玄関にそよ風神社を設置しました。そよ風荘に到着し車を降り、神社を見て少しハニカミながら、鈴を鳴らし通られる方や「神社は自分で行かれへんから嬉しいわ」とおっしゃられる方もいました。年始のレクレーションでは絵馬作りをして頂きました。「健康第一」「コロナ終息」「家内安全」等祈願されていました。今年もゲーム、頭の体操、季節の塗り絵等を企画したいと思います。（藤田）



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

