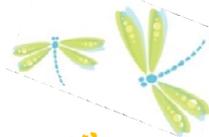


風車

(かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和2年9月 第42号

残暑の厳しい日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。8月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「ロコモティブシンドローム」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

8月21日(金)に誕生日会を行いました。まず8月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介を行い、プレゼント贈呈と写真撮影をいたしました。ある利用者様から「私は元気でここまで生かされて、とても幸せです。皆様も体に気をつけて下さい」と明るい表情で、感謝のお気持ちを伝えて下さっていました。

毎年この時期は、法人恒例の盆踊り大会が催されますが、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。フロアでは利用者様に少しでも風物詩を感じながら楽しんでいただこう

という思いから、射的とおやつ釣りゲームを行いました。射的では、玩具のピストルで煙草の空ケースやゴム手袋の空箱で作った的に次々に当て、倒れていく様子に「スカッとするわ」「もっともっと倒したい」など意欲的な感想がありました。またおやつ釣りでは、磁石を付けた釣り竿と、膨らませた風船に個装のおやつと磁石をつけて、釣り上げられるようにしました。

最初は釣り竿を思うように操ることが出来ず苦戦されていましたが、釣り上げた時は「いや、うれしいわ」と大変喜ばれていました。短い時間ではありましたが、利用者様の笑顔に包まれ、今回の誕生日会は終了しました。釣ったおやつは、ケーキと一緒に食べていただきました。



通所リハビリテーション

8月のイベントは『風鈴づくり』を行いました。風鈴の傘の部分はプラスチックのコップを使い、うちわや金魚、星やハート形のシールなどそれぞれ配置を考えながら貼っていただきました。

短冊の絵柄は、あじさい・金魚・花火などから選び色鉛筆で色付けをしていただきました。熱心に色合いを考えながら時間をかけて塗る方もいらっしゃれば、一色のみで素早く塗る方もおられ、同じ絵柄でも全く違う作品になりました。

それぞれのパーツが出来たら、鈴をつけた短冊をぶら下げ、素敵な風鈴が完成しました。

普段制作が好きではない方でも、イベントとなると目を輝かせて取り組む方が多く、大変盛り上がりました。

新型コロナウイルスの影響で、今までのような大きなイベントは難しくなっていますが、利用者様に楽しんでいただけるように工夫しながら職員一同取り組んでまいります。



ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ、和名：運動器症候群)」といいます。

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」「走る」「座る」といった移動機能が低下している状態をロコモといい、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

2007年に、日本整形外科学会が人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間の事)を伸ばしていくことが、今必要になります。

ロコモの原因は？

ロコモが起きる原因は、主に加齢による運動器の機能不全が挙げられます。

筋力の低下や、骨・関節・神経にかかわる病気の発症(変形性関節症や骨粗鬆症、脊柱管狭窄症等)、バランス感覚の低下によって移動機能が低下してしまいます。

7つのロコモチェックポイント

7つのチェック項目でロコモの可能性が考えられます。

バランス能力や、筋力、歩行能力や持久力をチェックするので、1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上がるに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度(1ℓの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモの予防は？

ロコモを予防するうえで大事なことは、足腰の筋力維持です。

ロコモの予防と改善を目的とした運動は「片脚立ち」と「スクワット」の2つが基本になります。

- ・片脚立ちは左右1分間ずつ、1日3回
 - ・スクワットは深呼吸するペースで5~6回くり返し、1日3回
- これら2つの運動を継続して行い、ロコモを予防していきましょう。

リハビリ室

理学療法士 西村 優希



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40名

