



# 花 櫃 だより



令和6年 12月 第288号

12月ですね。寒さが徐々に厳しくなってきました。冬の訪れとともに街並みやスーパーはクリスマスの雰囲気にも包まれ、心が温まる季節です。この時期は何かと忙しい日々が続きますが、ほっと一息つける時間も大切にしたいものです。年末に向けての準備や新年を迎える心構えでやるのが尽きない時期ですが、少しずつ進めていけばきっと良い締めくくりができることでしょう。心身ともに健康で、素晴らしい新年を迎えられますように。



## イベント紹介

**【1階 デイケア】** 11/24(日)に日曜デイでは“箱つみゲーム”を行いました。ルールは様々な空き箱を30秒でどれだけ沢山積めるかというものです。時間内に頑張って沢山積み上げようと、皆さまはりきって下さいましたが、点数がマイナスになる箱もあり、「せっかく積み上げたのに、点数マイナスや!」と言われてたり「少ししか積みなかったけど、点数が高くて嬉しい!」と言われた方もおられ、各自、楽しんでいる様子でした。日曜デイの昼食は“秋の味覚御膳”でした。



きのこご飯や秋鮭の照り焼きなど、秋の味覚が沢山あり特に茶碗蒸しが好評で「久しぶりに食べた。美味しい。」や「キノコが



いっぱい、食べ応えある。」といった感想が聞かれました。おやつ“秋のねりきり”も「割ったら中が白あんで、本当のりんごみたい!」と大変喜んで頂くことが出来ました。

## 【2階・3階フロア】

11/23(土)にお誕生日会を行いました。お誕生日カードやケーキをお渡しすると「いくつになっても誕生日を祝ってもらえるのは嬉しいなあ。」と笑顔で喜んで頂くことが出来ました。最近では毎回の誕生日会のケーキを楽しみにされる方が多く、今回も美味しそうに召し上がっておられました。その後のレク“漢字の読み方クイズ”も「なんて読むんやったかな~?」「ど忘れした。」など、熱心に参加して頂きました。年末にむけ体調を崩しやすい時期ではありますが、日々のレクで塗り絵や体操などに参加し、心身共にゆっくりとした時間をお過ごし頂ければと思います。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花櫃**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床(ショートステイを含む) 通所リハビリテーション50



# 肩関節周囲炎について



肩関節周囲炎は一般的に四十肩、五十肩とも呼ばれており、40～70歳の年齢層に発症しやすいと言われています。そんな、肩関節周囲炎について今回はまとめました。

## 肩関節周囲炎になりやすい人

- ・糖尿病・甲状腺疾患・血中脂質値が高い方
- ・デスクワークなど活動量が少なく長時間同じ姿勢をとる方

## 肩関節周囲炎の原因

- ・関節を構成する骨、軟骨、腱(筋肉の一部)などの老化。それによる肩関節周囲組織の炎症が原因。

症状



肩を動かすときや夜中にスキスキする痛みや服を着替えることが難しくなる等の症状があ。

## 関節周囲炎の3つの病期/病期ごとの運動方法

炎症期

拘縮期

寛解期

症状

●初めの症状として痛みが出現。肩を動かすと苦痛

●拘縮が中心。肩の動きは狭いが痛みは軽減。

●拘縮が徐々に取れて動きが改善

病期ごとの運動方法

- ・運動は控え、環境を整える。上向きで寝る際はタオル等を使用し、肘の位置を肩よりあげる。(図①)

- ・振り子運動(図②) 痛くない方の手をテーブルに置いて痛い方の手を振り子のように揺らす。

- ・タオル運動(図③) タオルを肩幅に持ち、前後や左右に動かす。

痛みが強い時は、楽な姿勢で安静にすることが大事です。寝ているときや座っている時の環境を整えましょう。

(図①)



※ひじを肩より下げないようにしましょう。

前後運動 【ポイント】呼吸をとめないようにしましょう。



※痛い方はなるべく下にしないようにしましょう。

(図②)

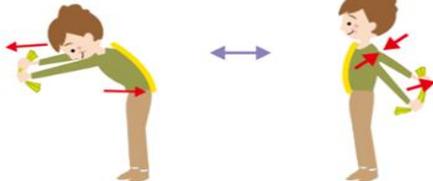


前かがみで手を垂らし、リラックスした状態で前後左右に揺らします。

左右運動

【ポイント】骨盤からわき腹を伸ばすイメージで行いましょう。

(図③)



- ①タオルを肩幅程度に持ち、息をはきながら、手は前に伸ばし、骨盤は後ろに引いて背中を丸めます。
- ②手を後ろでタオルを持ち、息をすきながら、手は前に伸ばし、肩甲骨をよせるように胸をはります。



- ①タオルをひっぱり、息をはきながら、上体を右に倒します。
- ②同じように、上体を左に倒して、反対側をのびします。

参考文献：理学療法ハンドブック

## 花樫事務所・年末年始営業日のお知らせ

令和6年12月29日～令和7年1月3日 → この期間は休業となっております。  
 年明け、令和7年1月4日から通常営業です。  
 よろしくお願いたします。

