

平成 27 年
9月 26 日

医療法人社団裕人会
辰巳台クリニックデイケアセンター
TEL : 0436(76)8802

わよつなり夏…

そしてよひしへ秋

連日の猛暑も過ぎ去り、残暑の心配をしていましたが、急に肌寒くなり一気に秋が来てしまいました。雨風も多め、天候不順に振り回されるそんな陽気が続いているが、皆様いかがお過ごしですか?

ちよつと一息、貴重なお時間を拝借!

納涼祭のひとコマ(去る八月十日・十一日開催)

有扇会の皆様がボランティアとして、今年も素晴らしい踊りを披露してくださいました。そして我々スタッフも大汗を流しながら一生懸命踊りました。



今日のリハ～膝痛～

皆さん、膝は痛くないですか?

膝痛は、腰痛に次いで多くの人が抱えている痛みです。今痛みを抱えている人も、今はまだ痛みがないといつ人も予防の体操をしていきましょう。膝は無理に動かすとかえって痛みを増悪させることがあります。膝痛を予防するためには膝の上下の関節、股関節や足首のケアも大事なんです。今回はそんな股関節や足首の運動から膝痛を予防する体操を紹介します!

(1)お尻上げ運動

お尻の筋肉は立つて立る時、膝の安定にも関係します!

①上向きに寝て膝を直角に曲げます
②膝がぶれないようにしながら、お尻を少し持ち上げ三秒キープ!

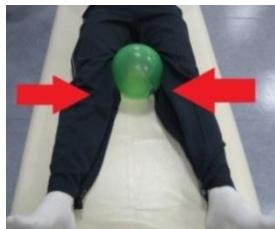
③ゆっくりお尻を下ろします(お尻の上げあとは腰を痛めます、軽くしてOK)

(2)足閉じ運動

膝を支える筋肉を鍛えられます!

①上向きに寝て、膝を伸ばします。
②膝の間にクッションやタオルを挟みます。

③膝を使ってクッションを潰し三秒キープ。膝が内外に回かないように注意してください。



新人職員紹介

石田(介護職員)

まだまだ経験が浅い為ご迷惑をお掛けしますが、明るく元気に頑張りますので、今後とも宜しくお願い致します。

中野(介護職員)

7月に入社した中野です!

まだまだ介護士としても人間としても未成熟な私なので、いろいろと指導していただける嬉しいです。宜しくお願いします。

辰クリ農園の収穫物は…?

今年は昨年よりも豊作でした。

地域の方を始め、たくさんの方々にお教いただき、収穫できました辰クリ農園の野菜たち。農園チーフプロトコーサー石のケアマネの調理により、しっかりと私たちスタッフの胃の中に納まりました♪

皆様には
写真だけ…

じ勘弁を!



(1)ふくらはぎストレッチ
膝が痛い人はふくらはぎの筋肉が固くなっている人が多いです!
①足を投げ出して座り、片方の足先にタオルをかけます
②足は力を抜きタオルを引っ張ります
③ふくらはぎの突っ張りを感じたら止め十秒キープ!



（1・2・3）の運動を数回～十回繰り返しますよ。もし痛みを感じる場合は無理をせば、お近くのスタッフに相談を…。

では、お風をつかあせばせ、じあせんよつ。