

ハビリのツボ

寝姿勢が腰痛の改善に繋がる？②

理学療法士の山本です。今回は寝姿勢についてお話をし、毎日の寝姿勢を意識してみませんか？とみなさんに提案してみました。今回は良い寝姿勢や腰痛の改善に繋がる体操を紹介します。

【目的：背骨や股関節を伸ばす】

①はじめにベッド上で仰向けになり、5分間ゆっくり呼吸を繰り返して下さい。これだけでも背骨や股関節の力が抜けてストレッチになります。

仰向けが難しい人…最初は両膝を立てて、体が慣れてきたら片足ずつ伸ばして下さい。…**A**

余裕がある人…膝から下をベッド端から下ろして仰向けになって下さい。より効果的です。…**B**

②次に全身が緩んできたら両手をバンザイした状態で5分間ゆっくり呼吸を繰り返します。



※背骨の変形が強い方などは無理な寝姿勢を取ると痛みやケガに繋がります。無理は禁物です。

年齢を重ねるごとに枕の高さが上がり、背骨や股関節を真っ直ぐ伸ばして寝ることが辛くなっていく人が多いです。これは背骨や股関節が少しずつ伸びにくい状態になるからです。

→毎日の寝姿勢を意識する・体操を継続することで予防することができます。その結果、腰痛の予防につながっていきます。ぜひ実践してみてください。

デイフ〜しん

今月は初めての試みで、「一芸披露大会」をしました。利用者様の出し物では、詩吟・漫談・アカペラ歌唱など素晴らしい特技を披露していただき、笑いあり、感動ありで楽しい時間を過ごすことができました。第2回も開催できればいいなあと思います。出演してくださった方々ありがとうございました。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)

◆新しい保険書類をご提出下さい

下記の保険証類の期限が近づいております。各自治体より順次発送されますので、お手元に届き次第、速やかにご提出いただきますようお願いいたします。

※6月30日有効期限

◆重度心身障害者医療受給者証(※対象者のみ)

新たに取得した際は窓口までご提示ください。

※7月31日有効期限

◆介護保険負担割合証(1割 or 2割 or 3割)

◆健康保険証

「後期高齢者医療被保険者証」や「国民健康保険証」など
※70歳～74歳の方は合わせて『高齢受給者証』も必要です。

◆介護保険負担限度額認定証(※対象者のみ)

毎年各自で申請が必要です。【※申請期間 6/14～7/31】

ご提示がない場合は、食費・居住費の減免が適用されませんので、ご了承ください。減免を希望しない場合は、申請不要です。詳しくはお住まいの各自治体へお問い合わせください。



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

- 6月11日 習字クラブ
- 6月13日 外出行事(2階)
- 6月24日 お楽しみ発表会(デイ)
- 6月25日 お楽しみ発表会(デイ)
- 6月26日 運動会(3階)
- 6月27日
- お楽しみおやつ(デイ)
- 6月29日

皆さんこんにちは!

今月の表紙は高井の里ガーデンの様子です。

初開催となった昨年に続き、第2回目を開催することができました。前回もご紹介させていただきましたが、こちらのお花は3階スタッフが自宅の庭で育てているものです。とっても綺麗でゴージャスで、訪れる皆さんを楽しませ、明るい気持ちにしてくれました。たくさんの笑顔が咲きましたよ!





Takainosato Garden

庭で大切に育てられた花たちを
利用者さんたちに喜んでもらいたくて
中庭に期間限定の出張ガーデンを作ってみました。
「わぁーきれい」と笑顔になつてくれる利用者さん達を見て
嬉しく幸せな気分になります。

カラオケタイム♪

5月12日、午後からカラオケをしました。
最初は「歌えるかな〜？」と少し不安そうに
話していた利用者さんも、マイクを手渡すと
歌い慣れた様子で、表情良くカラオケを楽し
んでいらっしゃいました。周りの利用者さん
も鳴子や鈴を鳴らしたり、手拍子をしたりと
一緒に盛り上がり、少しの間でしたが楽しい
時間を過ごしました。



お誕生日おめでとうございます♪

担当スタッフからのコメントと共に5月にお誕生日
を迎えた入所者様をご紹介します。



だいぶ高井の里にも慣れ、
気持ちを伝えてくれて嬉
しいです。リハビリをこれ
からも頑張ってください
ね。応援しています。



いつも一生懸命頑張って
いますね。これからもケガ
なく楽しく過ごしてくだ
さい。



お誕生日おめでとうございます。
小柄なお身体で一生懸命が
んばっている俊野さん。これか
らも穏やかな笑顔でたくさん
お話聞かせてくださいね。

職員FILE No.272



高井の里で理学療法士として勤務させて頂いている水口です。
平成16年に高井の里に異動となり早20年が経ちました。また、慈強会に入職してからは32年が経ちました。(病院10年、訪問リハビリ2年)
最近、食べ歩きが多くなり4月には2回程香川県へうどんを食べに、ガイドブックに載っている店に行ったりしています。また近辺の外食も増え、体重が順調に増え肥満気味になっています。これではいけないと思えるべくウォーキングをして現状を少しでも改善しようとしてはいますが、一度増えた体重はなかなか戻らないことを痛感しているこの頃です。しばらくは自転車通勤もしていたのですが最近2年くらいはサボっています。
また、趣味では一時期はブラックバス釣りにハマっていたのですが、これも最近はしなくなり現在はこれといった趣味はしていません。趣味と言えば将棋の番組をアバマテレビでライブで見ることと、少しの畑を作って採れたての野菜を食べるのが楽しみです。あと少しで還暦を迎えようとしている自分ですが、まだこれからも体力を少しでもつけて皆さんと一緒に少しでも仕事ができるように頑張っていきたいと思しますので高井の里のマスコットの水口ことミナモン共々よろしくお祈りします。

職員FILE No.273



高井の里2階で勤務しています介護福祉士の白石です。
高井の里で勤務して気付けば年齢も40歳を越えていました。子供もあつという間に中学生になり、高校、大学とお金がかかっていく未来が鮮明に見えより一層仕事を頑張らせて頂こうと思っています。そして自分もついに厄年と言うものになり、厄除けに行ってきました。厄除けをしたことでこれからさきはいいことがあると信じて一日一日を過ごしていこうと思っています。これからも宜しくお願いします。