



令和 2年 5 月

デイサービス多賀の里



| 日  | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|--|---|---|---|---|----|----|
|  |   |   |   |   | 1  | 2  |
| 3<br><br>誕生日会   | 4   | 5<br><br>リフレ | 6   | 7<br>          | 8  | 9  |
| 園芸週間（種まき）  |   |   |   |   |    |    |
| 10   | 11  | 12  | 13  | 14<br><br>リフレ | 15 | 16 |
| 狸探し週間  |   |   |   |   |    |    |
| 17<br><br>リフレ | 18<br><br>誕生日会 | 19  | 20<br> | 21  | 22 | 23 |
| 運動週間   |   |   |   |   |    |    |
| 24/31  | 25  | 26  | 27<br> | 28  | 29 | 30 |
| 園芸週間（植え付け）   |   |   |   |   |    |    |

# 4月の多賀の里通信

## 今月の作品



春らしい作品が色々出来ました

日光浴 お日様が気持ち良かったです



## 創作週間 藤の花と鯉のぼりを作っています



## アレンジフラワー

バラの香りに癒され、素敵な作品ができました



### 作業療法士、日野のコメント

COVID-19の影響で色々な活動への参加を自粛せざるを得ないですね。このような状況が長期間にわたると身体機能や精神機能に支障をきたす可能性があります。予防のためにも継続してできる自宅での課題があるといいですね。今回は自宅でできる歩行能力維持の体操をご紹介します。

厚生労働省は65歳以降から歩行速度が遅くなると報告しています。歩行速度は基礎疾患（脳梗塞や骨折）や筋力とバランス能力の低下と関連性があるため、手始めの転倒予防としては筋力強化になります。転倒予防のためにはお尻と太ももの前と後ろにある筋肉、そしてふくらはぎと向う脛の筋肉が重要です。あとはお腹や背中にある筋肉も重要です。このあたりの筋肉を意識してトレーニングしましょう。

手と足の運動1. ①椅子に座って両腕を90度に曲げます。②両手をパーに広げた背中を丸めながら両足を前に伸ばし、つま先を上げます。③背中を伸ばしながら両足は後ろに引きながら踵をあげます。腕は両肘を後ろにひきながら、両手をグーにします（胸を張るようにします）。10回ほど繰り返します。

手と足の運動2. ①椅子にしっかり座ります。②両手を胸の前でグーにします。③片手をパーにしなが腕を斜め上に伸ばします。それと同時に反対の膝を伸ばしたまま空中で止めます。④手を膝を元に戻して、反対側の腕と膝も同様の運動を行います。10回ほど繰り返します。是非、やってみてください。

運動1



運動2



○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム 『デイサービス多賀の里』 TEL: 0898-65-6662 FAX: 0898-65-6663

URL: <http://jcomm-care.co.jp/> Email: [cctaga@jcomm-care.co.jp](mailto:cctaga@jcomm-care.co.jp)