

かがや

輝き

地域の強固な
サポートづくりを
目指して



桂泉会リハビリセンター部
今年度目標

「最新の情報収集やリハ機器等の充実を図り、
先進的なリハビリテーションを実施し、皆様のニーズに応じていきます」



「フレイル」の予防運動



これまでの輝きでは第21号から2回にわたり、フレイルについて特集してきました。そして、今回はフレイルを予防する運動について説明します。

日常生活で1年以内に転んだことがある、体を動かす機会が減ったと感じる人は足腰が弱り始めたサインかもしれません。そのため、筋力の維持・向上をはかって転倒を予防しましょう。まずは自宅でできる下半身を中心とした筋力アップ体操から始めてみましょう。

スクワット

立ち座り、階段の昇り降りに必要な足腰をつくる

1. 椅子やテーブルにつかまり、足は肩幅に開いて立つ。
2. 上体をまっすぐにしたままお尻をゆっくり下ろしながら、膝を曲げる。
3. ゆっくりと膝を伸ばして元の姿勢に戻す。
※膝がつま先より前に出ないようにしましょう。



横に足上げ

歩く時の上体を支え、安定した足腰をつくる

1. 椅子やテーブルにつかまり、足は肩幅に開いて立つ。
2. 膝を伸ばしたままゆっくりと脚を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ。
3. ゆっくりと元の位置に戻し、反対の脚も行う。



裏面に
続きます
→

☆それぞれ5～10回程度を目安に行い、慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

上記の運動だけでなく、家事や散歩も運動につながり、日常生活にリズムやメリハリが生まれます。



「フレイル」の予防運動（続き）



つま先立ち

歩く時に必要なふくらはぎの筋力を強化する

1. 椅子やテーブルにつかまり、足を軽く開いて立つ。
2. かかとをゆっくりと上げてつま先で立つ。
3. かかとをゆっくり下ろす。



運動する時の注意点

- ・基本的な感染予防対策をしましょう。
- ・痛みがなく、無理のない範囲で行いましょう。
- ・少しずつ、ゆっくりと休みながら行いましょう。
- ・持病のある方、運動について不安や心配がある時はかかりつけ医に相談しましょう。
- ・安全に配慮し、不安な時は介助者の方がいる状況などで行うようお願いします。
- ・はじめる前に準備運動（ストレッチ）などを行いましょう。
- ・体調が悪い時、筋肉や関節に痛みがある時はお休みしましょう。
- ・熱中症や脱水を予防するため、時々水分補給もしましょう。

岩手リハビリテーション学院新入生懇談会

令和4年5月14日（土）「ZOOM」にて岩手リハビリテーション学院新入生懇談会に参加してきました。今年は作業療法学科に30名入学しており、3つのグループに分けて卒業生と意見交換を行いました。また、先生方と卒業生で現在の仕事の様子や悩み等の情報交換を行い、非常に充実した懇談会になりました。新入生に桂泉会の紹介も行ったので少しでも興味を持っていただけたら嬉しいです。



編集 後記

まだまだ3密を避ける行動を続けなければならない日々ですが、日本は他国に比べれば、予防策をきっちり守っている方ではないでしょうか。「ざるで水をすくって、桶をいっぱいにする」。無理だ、出来るわけではなく、ざるに付いたたった数滴でも、桶に入ればいずれいっぱいになる気持ちでみんなが取り組んでいるからだと思います。いつでも旅行出来たり、誰とでも会えたりする日常に、早く戻りたいですね。

【D・K】



当法人では、一緒に働くリハビリの仲間を募集しています！！
施設見学も随時、対応しています。詳しくは下記の担当者までご連絡ください。

当誌「輝き」に関するお問合せ

障がい者支援施設 太陽荘 TEL 0195-47-2316 FAX 0195-47-2441 担当者：浅沼・赤羽・中里