



## リハビリ内容のご紹介



①机を前にした椅子の上で、足を肩幅に開き、つま先を膝より少しひく形で座ります。

②机に両手をハの字にして置き、両手の間に頭が移動するように机に頭を近づけ、足に体重を移します。

③そのまま徐々に足に移る体重を増やしていくと、自然とお尻が持ち上がっていきます。

④座る時も立つ時と同じで、両手の間に頭が移動するように机に頭を近づけ、ゆっくり膝を曲げます。

今回はリハビリの声かけの元、デイケアで毎日行っている「おじぎ体操」「お尻上げ体操」を紹介します。立ち上がるという動きは、お尻にかかっている体重を前に移して、足の裏だけで体重を支える必要があるため、重たい頭を一度足より前に出して、お尻を持ち上げる動きが大切になってきます。なかなか立てない方、座るときにドスンと座る方は、重心が後ろに行きすぎていることが多いです。

デイケアでは体操を通じて、この動きを引き出しています。立ち上がりは足の筋力強化に最適のため、歩く力の強化や膝痛の予防にもつながります。10回ほどおじぎ体操をして重心を前に移す練習をして、10回ほどしっかり立ち上がりを行います。余裕がある人は、もう10回胸の前で手を組んで、おじぎを意識しながら立ち上がりましょう！

毎日行くと効果的なため、カレンダーに印をつけ、すべて丸がついている状態が達成できるよう頑張りましょう！ヘルスチャレンジを活用しても良いですね。



## お口の健口コーナー 【インフルエンザと口腔ケア】



涼しい季節になってきましたが、風邪などひいてはいませんか。インフルエンザの予防には「手洗い、うがい、口腔ケア」が有効です。お口は体内にウイルスが入り込む入り口です。手洗い、うがいもインフルエンザの予防に有効ですが、適切な口腔ケアもインフルエンザの予防に期待できることがわかっています。口腔ケアをした高齢者のグループではインフルエンザの発症は約1%でしたが、しなかったグループでは約10%だったという調査結果が出ています。

感染予防にはワクチンの接種、十分な栄養、適度な加湿（50～60%）、マスクの着用などいろいろありますが、適切な口腔ケアでお口の中を清潔にすると、インフルエンザウイルスの増殖が抑えられます。

磨き方は歯の根元や間に歯ブラシの毛先をやさしく当て、小刻みに20回くらい動かします。歯は1～2本ずつ磨きます。あまり硬い毛の歯ブラシではなく、普通からやわらかめの毛先の歯ブラシがおすすめです。歯科受診でご自身にあった歯ブラシと磨き方を身につけ、お口の中を清潔に保ちましょう。



## 素敵な絵を描いていただきました！

今年の春より、野菜を種から育てる取り組みを行ってきました。芽が出た苗を自宅へ持ち帰り、みのったナスをデイケアへ持ってきていただきましたので、下の畑で採れたミョウガと一緒に、絵の上手な利用者様に描いていただきました。来年も何が採れるか楽しみです！  
介護事務 指宿彩香



## ○デイケアからのお知らせ○



10月の散髪は13日（火）、16（金）になります。ご希望の方は散髪申込書（別紙）にてお願い致します。尚、イベントに関しましては、感染対策に気をつけながら少しずつ再開して参ります。