



あんべらしゅ



令和2年1月号 サンフローラムやぎきデイケアセンター



サンフローラムやぎき
施設長 上村 久美子

新年 明けましておめでとうございます。
皆様、令和になって初めてのお正月でしたが、どのように過ごされましたでしょうか。
新天皇となった令和の時代も、家族が安心して過ごせる時代であって
くれたらと、願われたのではないかと思います。
今年は、オリンピックイヤーです。
7月24日から開催される東京オリンピック、日本選手の活躍が楽しみです
ですが勝っても負けても、一生懸命に応援して、日本中が
元気になってくれることを期待したいと思います。
私どもサンフローラムやぎきも、地域の皆様そして利用者の皆様に、
元気になって頂ける施設を目指して、精進して行く所存であります
ので、今年もどうか宜しくお願い致します。

クリスマス忘年会



12/19(木)・20(金)にクリスマス忘年会を開催しました。
職員による「劇」や「マジックショー」を披露しました。皆様、笑いあり・涙ありで、
とても楽しい時間を過ごして頂く事が出来ました。



餅つき大会



12/24(火)・25(水)に餅つき大会を開催しました。
皆様に、臼と杵を使って餅をついて頂きました。始めは遠慮がちに鏡餅をついて
いましたが、段々と「よいしょ!!よいしょ!!」と大きな声を出され、力一杯餅つきを
楽しまれていました。



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※1月のカットマンは

1月31日(金)に予定しております。



Rehabili Time

リハビリ・タイム Vol.25

2020.1月号

「膝の痛み」入門

膝の痛み（膝痛）・膝の違和感は多くの人が経験する症状とされている。

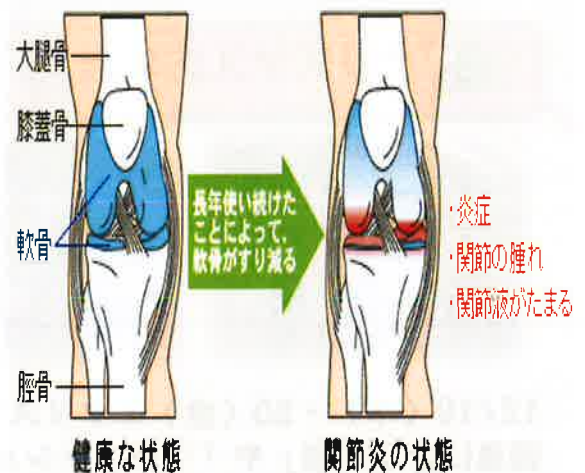
今回は膝関節の痛みについてお話ししていきます。膝関節の痛みは誰もが感じる痛みの一つです。その原因を知ることによって膝の痛みと上手く付き合っていくことが出来ます。ここで、痛みの原因や症状を紹介していきます。

どうして痛むの？ 膝関節のしくみや関節炎について

膝関節は、太ももの骨（**大腿骨**）、脛の骨（**脛骨**）、そして膝の皿（**膝蓋骨**）からなる関節です。さらに関節の周りに靱帯や筋肉があり、安定性を保つことが出来ます。

また、大腿骨と脛骨及び膝蓋骨の表面は弾力性がある滑らかな軟骨で覆われています。軟骨は関節を動かしたり体重がのった時の衝撃を和らげるクッションの役目を持っています。

軟骨は耐久性があるものですが年齢を重ねるごとにすり減っていきます。関節を保護する軟骨がすり減ることにより、徐々に（**変形性膝関節症**）を発症します。その為、体重がかかるたびに軟骨の下で骨同士がこすれ合ってしまうと痛みを生じたり、こわばったりするようになります。これが、膝の**痛みの原因**となるのです。



自宅で出来るエクササイズ

1. あなたは大丈夫？関節包の硬さチェック



※ 仰向けになって足首を持ちお尻まで引き寄せて下さい。

1回（5×2セット）

2. ひざ伸ばし（大たい四頭筋セッティング）



※ 膝の下に巻いたタオルを置き、押しつぶすように力を入れます。

1日（2～3セット）



今回は、松元千帆が膝に関する情報をお伝えしました。何か困ったことや、聞きたいことがありましたらご遠慮なくお話し下さい。