



あんべらしゅ

令和元年3月号

サンフローラみやぎデイケアセンター



野外レクリエーションについてのお知らせ



今回、3月に野外レクリエーション、花見見学を予定していましたが、皆様もご存知の通り、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、今回の野外レクリエーションを見合わせることにしました。

楽しみにされていた皆様には、大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。

今後の予定につきましては、終息宣言が発表後、追ってご報告させていただきます。

季節の壁画が完成しました!!



午前中の作業・小集団活動にて、ご利用者様に協力して頂き、見応えのある満開の一本桜が完成しました!!



※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。

※3月のカットマンは

3月27日(金)、31日(火)に予定しております。



Rehabili Time

作業療法士の川越です。
今回は、老人性円背についてお話をしていきます。

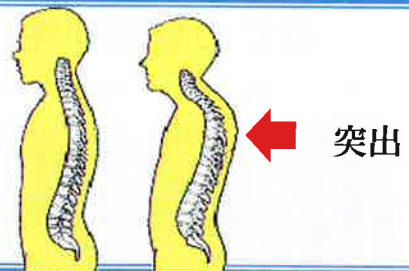


●老人性円背とは・・・

老人性円背とは、高齢者に多くみられる腰や背中が曲がって丸くなることを指します。脊椎の椎間板の変形や、骨粗鬆症で脆くなった胸椎や腰椎に力が加わり、圧迫骨折が起きる事もあります。特に女性に多くみられる症状で、骨折を繰り返す事で次第に丸くなります。

●症状

- ①背骨が緩やかに突き出してくる
- ②首こり、肩こり
- ③ひどい痛みを感じることは少ない



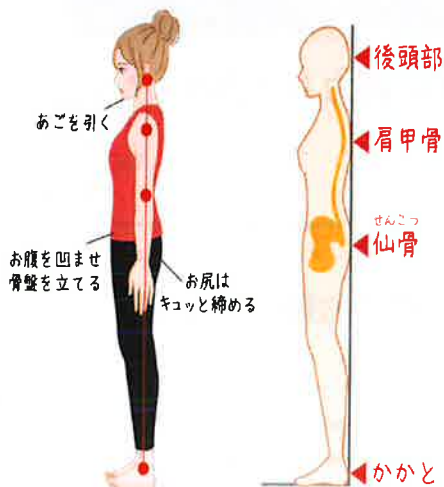
●原因

- ①腹筋群の筋力低下による骨盤後傾
- ②呼吸運動の低下
- ③アライメント不良（姿勢不良）



●リハビリ体操

①いい姿勢を保持する



②体幹の筋力訓練



①ゆっくりと「1. 2. 3. 4. 5」と声に出しながらお尻を上になげましょう。

③股関節の柔軟性を高める



膝が曲がらないように太ももの裏を伸ばしましょう。（約30秒程度保ちましょう）