

# あんべらしゅ

令和2年6月号 サンフローラみやざきデイケアセンター

## 梅雨

### 季節の壁画が完成しました!!



午前中の作業、小集団レクリエーションにてご利用者様にお手伝い頂き、素敵な壁画が完成しました。



### 花植えを行いました!!



5月26日（火）に、ご利用者様と南庭花壇に花植えを行いました。皆様、楽しそうに植えてくださり、彩のいいとても綺麗な花壇になりました。



※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。

※6月のカットマンは

6月29日(月)、30日(火)に予定しております。



# Rehabili Time

こんにちは！今回は、作業療法士の鎌重奈々です。  
 家の中だけで過ごす時間が多くなっている昨今ですが、  
 みなさんは「<sup>ハイヨウショウコウケン</sup>廃用症候群」という言葉をご存知でしょうか？



廃用症候群は、安静にしているうちに、いつの間にか進行します。  
 ベッドで横になって休んでいると、単に筋力が衰え歩けなくなるだけでなく、  
 関節が<sup>コウシュク</sup>拘縮し肘や膝などを曲げ伸ばしづらくなったり、  
 一日のなかで変化が少ないため、せん妄（<sup>モウ</sup>意識が<sup>コンダク</sup>混濁し<sup>ゲンカク</sup>幻覚、  
<sup>ゲンショウ</sup>幻聴など来す状態）が生じたりします。また、社会活動の  
 低減や意欲の喪失、心肺機能の低下、自律神経機能の衰えなどを招き、  
 それが原因でさらなる安静状態を生むという悪循環に陥りがちです。



足が痛む、疲れた、調子が悪いなどさまざまな理由で、つい「今日は  
 ゆっくりしよう」と安静を選びがちですが、“動かそうと思えば動か  
 せるけれど動かさない”状態は廃用症候群への第一歩です。

1週間動かない状態が続くと全身の筋力の約10～15%低下し、  
 老化による筋力低下が30歳から80歳にかけて、約30～40%生じます。  
 老化による筋力低下が重なる為、高齢者は特に廃用による寝たきり  
 のリスクが高くなります。  
 これを運動によって取り戻すのは容易なことではありません。



予防するには毎日、少しずつでも運動することが大切。  
 身体を起こして運動を行うことで、身体を支える筋肉に刺激が  
 加わりより効果的です。

★椅子に座ってできる簡単な体操です。実践してみましょう♪ 各10～30回程度

①片足ずつ  
股関節より高く  
引き上げる



②片足ずつ  
蹴り上げる



③踵を床に  
付けたまま  
つま先だけ  
上げる



④つま先  
だけを床に  
付けて踵を  
上げる



⑤足をそろえて座つ  
た状態から片足ずつ  
横に足を出す

