



# あんべらしゅ



令和2年8月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

## デイケア夏祭りを開催しました!!



8月3日（月）、4（火）にデイケア夏祭りを開催しました。  
今年度は例年と違い、感染対策を行いながらの夏祭りとなりましたが、  
ひょっとこ踊りやくじ引き、ビンゴ大会、○×ゲームを行い、皆さん楽しく  
参加して頂くことが出来ました!!



## 枝豆を収穫しました!!

7月21日（火）に、菜園にたくさん実った枝豆を収穫しました。  
「懐かしいね。よお～よかったがね～」と皆さん楽しそうに話をしながら  
取り組まれていました。収穫作業、大変お疲れさまでした!!



※8月のカットマン・散髪は、コロナウイルス感染予防の為、  
**中止**となっております。振替等もございません。



# Rehabili Time

今回担当の  
理学療法士 堀尾貴史です



私は、訪問リハビリを主に担当しています。ご自宅でリハビリをする中で、起き上がりや立ち上がりが困難で基本的な動作が身についていない方がいます。基本動作を指導することで、改善に至ったケースもありますので、今回は起き上がり・立ち上がりの基本動作についてお話します。

## 起き上がり



まず体を横向きにします。

次に両足を、ベッドの外側へ出し、ひじを使ってゆっくり体を起こします。

両足を床につけ、ゆっくりと立ち上がります。

- ①仰向けの状態から両膝を立てて横向きに寝返りします。
- ②両足をベッドから降ろします。（**てこの原理で足の重みで上半身を起こしやすくする**）
- ③肘に体重をのせて上半身を半分起こします。
- ④手で押しながら肘を伸ばし最後まで起き上がり、姿勢を整えます。

## 立ち上がり



- ①お尻を前にずらし、浅く腰掛けます。
- ②足は肩幅に開き、両膝を曲げて踵を後方に引きます。
- ③深くお辞儀（膝より前に頭が出るくらい）をします。
- ④足で床を押し、お尻を椅子から浮かせます。
- ⑤両膝を伸ばし、上半身を起します。（**前上方に立ち上がる**）