

4月



あんべらしゅ

令和3年4月号

サンフローラみやぎきデイケアセンター



垂水公園 桜見学に行ってきました!!



3月29日（月）～4月1日（木）に帰りの送迎時間を利用し、垂水公園の桜見学に行きました。感染予防の為、車窓からの見学となりましたが、「やっぱり桜は綺麗ね。」「今年も桜が見れて良かった。」との言葉を頂く事が出来ました!!



新メンバーをご紹介します!!



名前：壺岐 育子

趣味：多肉植物



一言：3月までグループホームに勤務しておりました。相談員として、早く皆様の顔と名前を憶えて、お力添えができる様、頑張っまいます。宜しくお願い致します。

皆様、大変お世話になりました!!



約1年半、デイケアでお世話になりました。
4月より入所へ異動する事になりました。
短い期間でしたが、大変お世話になりました。
隣の入所にいますので、是非見かけたら声を掛けて下さい。有難うございました。



カットマンについてのお知らせ

4月のカットマンは、感染予防の為 中止とさせていただきます。
ご理解の程、宜しくお願い致します。



Rehabili Time

リハビリ・タイム Vol.49

2021.4月号

「歩行」入門

～歩くときの足はどんな働きをしているの?～



今回の担当は、理学療法士の長田です。

・どんな歩き方がいいですか? ・踵からついて歩くことを意識するの?

・背筋を伸ばすの? ・腕を振って歩いた方がいいですよ?

これらはよく聞かれる「歩行」についての事柄の一例です。間違えではありませんが、実はこれらのことは自動的に行われています。歩行は自動的に行われる最も様々な部分が協調して働いている動作です。今回は「歩行」をピックアップし、主に重要な機能について解説していきます。

・足部機能の重要性

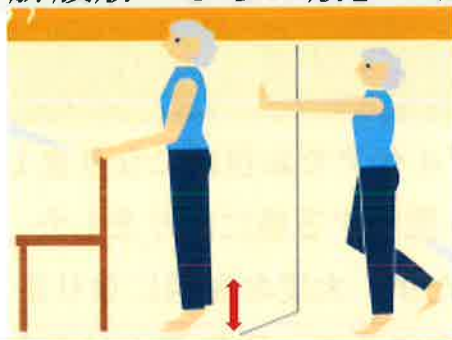
特に重要な要素としてふくらはぎの筋肉（腓腹筋・ひらめ筋）の働きです。これらの筋肉は「第2の心臓」と呼ばれ、下肢に溜まった血液を心臓に送り返してくれる働きがあります。むくんだりするのは、この筋肉の働きが低下している可能性があります。高齢者の転倒にもこの筋肉は大きく関わっていて転倒の多くはふくらはぎの筋力が低下しているといわれています。

・踵が接地する時の推進力

踵接地の際に身体は約1cmの高さから落ちることになり、衝撃吸収を自動的に足部は行います。踵から地面に接地することで、推進を前方へ伝える働きをしています。その時にすねの前の筋肉「前脛骨筋」が下腿を固定することで、歩行をスムーズにしています。

自宅で出来るふくらはぎ・すねの運動

1,ふくらはぎ「腓腹筋・ひらめ筋」の運動 2,すね「前脛骨筋」の運動



* 立位の場合は机などに手を置いて行う。
* 不安定な場合は無理せず座位で行う。

* つま先をあげ3秒間保持する。
* 余裕のある人はつま先運動に加えて膝伸ばし運動も行う。

一日に10～20回を頑張りましょう
回数や詳しいやり方はリハビリ職員にお聞きください。