

あんべらしゅ

令和3年9月号 サンフローラみやぎきデイケアセンター

夏祭り デイケア夏祭り開催しました!!

8月25日(水)・26日(木)に夏祭りを実施しました!!

感染対策を実施しながらの、小規模な夏祭りとなってしまいましたが、お楽しみ抽選会や職員によるひょっこり踊りを披露し、利用者様に喜んで頂くことが出来ました!!



カットマンについてのお知らせ

9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



今回の担当は、
作業療法士の鎌重で

*リハビリテーションは、障害のために生じる生活の不自由さを少しでも減らし、自分らしい生活を送るための訓練です。障害のない元の状態に戻ることをめざすのではなく、「一つずつできることを増やす」「身の回りのことで、自分でできる動作を増やす」など、焦らず前向きに、自分の生活に合った目標に向かってリハビリテーションを実施してください。

*手足のつっぱりを感じられる方もいると思います。

それを「痙縮（けいしゆく）」といい、脳の病気や、脊髄や神経の病気などで、筋肉が緊張しすぎて、手足が動かしにくい、首や背中が反ってしまう、勝手に動いてしまう状態のことをいいます。痙縮では、手指が握ったままと開こうとしても開きにくい、肘が曲がる、足先が足の裏側のほうに曲ってしまうなどの症状がみられます。

手足の動きを改善するためには、リハビリテーションを続けることが大切です。

今回は自宅でできるストレッチを1つご紹介します。

<座った状態で行う **肩** と **肘** のストレッチ>

両手を組んで肘を

腕をゆっくりと床

そのまま腕を天井に向けて、

★左右対称に動くことを意識しながら、体を起こし

両手を組んで肘を

勢いをつけずにゆっくりと肘を伸ばします。

★肘の位置を動かさないようにしま

※上手く両手を組めない場合



麻痺側の手のひらに反対側の親指を入れ、残り4本の指で下から包み込むようにします。麻痺側の手首を握ると、肩を痛める可能性があるので