



あんべらしゅ



令和3年10月号

サンフローラみやぎきデイケアセンター



秋の大運動会を開催します!!



朝晩が少しずつ肌寒くなってきました。

デイケアでは感染対策の基、心身ともにストレスを解消するために秋の大運動会を予定しています。プログラムについては、ポスターにてお知らせ致しますので、是非お楽しみにして下さい!!



日時：10月27日（水）・28日（木）14：00～



敬老の日 ～いつまでもお元気で～



皆様、当施設を日々ご利用して頂き、誠に有難うございます。

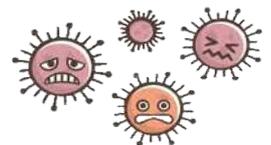
日頃の敬意と感謝を込めて、心ばかりですが記念品をプレゼントさせて

頂きました。これから寒くなりますので、お体に気を付けてお過ごし下さい!!



施設からのお願い

感染予防の為、髭剃りと歯磨き粉はご本人様用をご持参頂きます様、ご協力の程宜しくお願い致します。



カットマンについてのお知らせ

10月のカットマンは、**30日(土)**に予定しております。

※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。



Rehabili Time きょうのリハビリ

こんにちは！理学療法士の長田です。最近「肩が痛い」「肩があがらない」という声をよく耳にします。そこで「肩が上がらない原因は肩にある」、そう思うのは当たり前のことだと思いますが、解剖学・運動学的な知識の勉強をすると少し考え方が**変わるかもしれません**。



一般的に肩関節といわれる箇所は**上腕骨と肩甲骨、鎖骨**からできています。上腕骨の関節部分は丸く「上腕骨頭」肩甲骨の皿のようにくぼんだ部分は「関節窩」といい**肩甲上腕関節**を形成しています。私達リハビリ職員も一番に確認したくなるのも肩甲上腕関節ですが、この関節が関与するは**90°**くらいまでです。



肩の動きに関わる骨関節の動きの割合は、**肩甲上腕関節が60%程度、鎖骨と肩甲骨**が合わせて**10%程度、肋骨と胸椎**（胸の背骨）が残りを担うとされています。

一つ皆さんに試してほしいのですが、体を丸めた状態で肩を上げてみてください！どうがんばっても上がりきらないはず。このように肩をあげるには**胸椎**（胸の背骨）の動きが必要です。簡単に言うと**日頃から背筋を伸ばして姿勢に気をつけることが、肩の動きにも大事**ということです。

背骨と肩関節を動かして上半身の筋肉をほぐす体操紹介



右肘で円を描くように**前後10回**ずつゆっくり回します。左側も同様に行います。

背筋を伸ばし髪を結う動作、帯を締める動作を**一日5回程度**やってみましょう。