



### 敬老会

9/14敬老会を行いました。  
木更津高校音楽部の演奏が素敵でした♪



### 収穫祭

里の畑でできたさつまいもの収穫をしました！！



後日、テイスervis・ショートステイそれぞれでおやつレクを行いました。  
今年は「いもち」を作りました！  
甘くてとても美味しく出来上がりました☆



### 10月の功労賞

#### リハビリ賞

〇〇イ子様  
ご自分の体調に合わせて、リハビリに積極的に取り組まれています。

#### 脳トレ賞

鈴〇〇〇様  
歩行練習の他、計算問題などの脳トレプリントに熱心に取り組まれています。

### 11月の功労賞

#### 歌声賞

山〇〇〇〇  
ご自分の体調に合わせて、様々な活動に取り組まれています。カラオケの時間には素敵な歌声を披露してくださっています。

### 8月9月・受賞者記念写真



### かもめ川柳

も 菊 香る  
雑 草 の ぼかや  
野 に 追 かわれし  
菊 かげもなし  
伊〇〇〇

湯 あがり  
ホッ 月に  
月 と 一 息  
あ か 息  
吉 〇〇〇〇

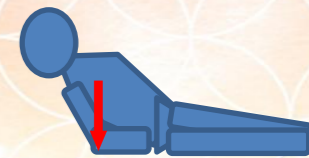
台 風 に  
一 夜 で 倒れ  
夏 み かん  
鈴 〇〇〇

子 は トロを  
親 は 鯛 を  
食 べ た が 安  
安 〇〇〇

庭 先 に  
マリーゴールド  
花 ざかり  
山 〇〇〇〇

夕 涼 み  
さ さ やく 様な  
秋 の 風 な  
吉 〇〇〇〇

理学療法士の筋です。  
生活する中で、身体を支えているのは何処でしょう？ 脚だけではありませんよね。  
今回は腕の使い方について、考えていきたいと思います。



#### ○起き上がり

代表的な3つの起き上がり方と、その際の危険について記載します。

●片肘を立て、半身になって身体を起こす  
片腕（特に肘）に負担がかかります。腰をひねる動きが必要になります。

●両腕を振って反動で起き上がる  
腕の勢いが必要で、体重によっては難しくなります。勢い余って壁に衝突したり、ベッドから転落する恐れがあります。

●柵などを引っ張って起き上がる  
手が離れたり、柵が外れたりするとベッドから転落する恐れがあります。身体を支える十分な握力が必要で、肩や肘にも引っ張る負担がかかります。また、柵は引っ張ると外れやすいものです。

#### ○立ち上がり

立ち上がる場合は、上体を少し前に倒し、足に体重が乗ってから腰を上げます。この時の腕の使い方についても、その際の危険をふまえて記載します。

●肘かけを手で押す  
腕に負担がかかります。左右にかかる力が均等でないと、転倒の恐れがあります。体重はまっすぐ下にかかるので、握力には頼らずに立ち上がれます。

●前の手すりを引っ張る  
トイレなどに設置した手すりを使って行えます。身体を前に倒す動作の助けになりますが、体重を支える助けにはなりにくいです。身体が前に倒れないと、尻餅をついてしまいます。また、脚が体重を十分に支えてくれないと、そのまま前に倒れます。

#### ○歩行

●腕を振って歩く  
腕の動きは身体の動きを助けます。バランスをとって円滑に歩くことができます。歩行中の80%は片脚立ちです。

●杖歩行  
片脚立ちの不安定さを、杖で支える事で解消します。身体の動きにはジャマになります。体重の負担が腕にかかります。

●シルバーカー歩行  
シルバーカーは平坦な道でないと車輪がひっかかるため使えませんが、常に地面に接地しており、幅も広い為、杖よりも安定するとされています。後ろ側には支えがないため、前方に体重をかけておく必要があります、過度に前かがみになってしまうと急速に前に進んでしまいます。

#### ○まとめ

身体の支えに腕を使う時、上から押すような動きをすると、負担が少なく安全であることが多いようです。力が横にそれると転びやすくなるので、杖を使う時はまっすぐつくと、重力の方向を意識してください。

日常的に腕を押すように使う事で、腕が体重を支える力を鍛える事にもなります。



### 行事のご案内

訪問美容・・・11/27・12/25（水）を予定しています。カット・カラー・パーマ予約承ります。  
外食レク・・・11/11（月）～11/19（火） とんでんに外食レクを予定しています。  
忘年会・・・12/18（水）に予定しています。







