

もみの木デイケア便り 1月号



明けましておめでとうございます

昨年は、もみの木をご利用いただきありがとうございました。
本年もどうぞよろしく願いいたします。

看護スタッフより

1月にはインフルエンザの急増やノロウィルスの流行がピークを迎える時期です。なるべく人ごみの多い所への外出は控え、手洗い・うがいなどの十分な対策をお取りください。また、**体調不良時には無理をせず、自宅療養や病院受診されますよう重ねてお願い申し上げます。**

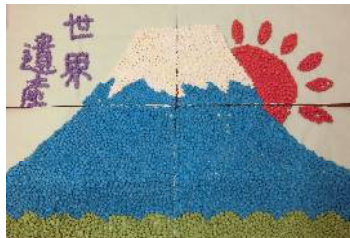


介護スタッフより



昨秋から作り始めた馬の筒絵が年末に完成しました。初めはなかなか進まず、ため息も出ていましたが、馬の形に見えてくると皆様の作業スピードもアップし、完成した時には歓喜の声が上がりました。とても大きいので時間もかかりましたが、見応え十分です。

1月のカレンダーは凧や羽子板の遊び道具を貼り絵で製作しました。赤や金色の折り紙をちぎり、皆様に協力して完成しました。製作中は、子供の頃の思い出話に花が咲いていました。



昼食後のレクリエーションでは、お花紙を丸めて世界遺産に登録された富士山の絵を製作しました。丸めるのは大変な作業でしたが、皆様にそれぞれの分担を決め、

楽しみながら作っていらっしかったです。

昨年 12 月 24 日と 25 日に、ボランティアさんによるクリスマス会を催しました。ボランティアさんから歌の披露があり、皆様も一緒に「赤鼻のトナカイ」や「ジングルベル」を楽しく唄いました。



サンタクロースからのプレゼントもあり、喜んでくださいました。とても楽しいクリスマス会になりました。



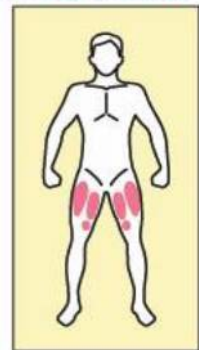
リハビリスタッフより

～運動による膝の痛みの対処法～

今回は、膝の痛みの原因と日常生活での対処法についてお話させていただきました。今回は、痛みの対処法として効果的である膝周りの運動についてご紹介いたします。

膝周りの筋肉として重要視されているのが、**大腿四頭筋（だいたいしとうきん）**といわれる太ももの筋肉です。この筋肉は身体のなかでも非常に太く、また大きな力を発揮する部分でもあります。ここが衰えてしまうと、歩く時などに上手く力を発揮することができず膝関節への負担が増加してしまい、痛みが伴ってしまうのです。

●大腿四頭筋



つまり、この**大腿四頭筋**といわれる部分を鍛える事で、膝への負担を軽くし、痛みに悩まされることが少なくなると思います。運動としては様々な方法で行うことができますが、今回は比較的簡単な運動方法をご紹介します。

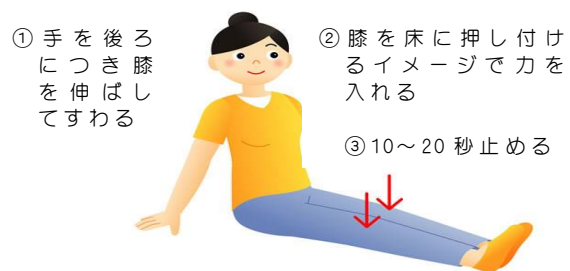
①足を浮かせる

椅子に座った状態で、足を伸ばせるだけ伸ばし、5秒ほど止めます。このとき、つま先を立てておくより効果的です。回数は痛みや疲労感などで加減をしますが、片足10回（両足で20回）を1日2セット程度、習慣的に行うことがおすすめです。慣れてきたら足首に重りをつけるのもよいでしょう。



②膝を床(ベッド)に押し付ける

膝を伸ばした状態で座り、そのまま床に押し付けるようなイメージで膝に力をいれます。10～20秒保ったら、一度力を抜きます。これも10回程度を1日2セット程度が良いでしょう。また膝が伸びきらない方や行いづらい方は、膝の裏にタオルやクッションを挟み押しつぶしても良いでしょう。



以上のような簡単な運動を日常から行うことで、無理なく少しずつ筋力がつき、膝の痛みも改善してくると思います。これからさらに寒くなり、益々身体が硬くなってしまいう時期ですので、膝の痛みが気になる方はぜひ試してみてください。