

いきいき

# 山なんてん 生活通信

## 活動報告 ～節分イベント～



2月3日、4日に節分イベントを行いました。

鬼に扮した職員の登場に、大興奮のご利用者様です！初めに、鬼退治をしていただき、その後は赤鬼チーム、青鬼チームに分かれて「風船バレー」で対決しました。

最後は勝ち負け関係なく、ご利用者様と職員が一つになり、笑顔でプレーを楽しみました。

皆様のもとにも「福」が来ますように…



## 機能訓練の成果報告

利用当初の座位姿勢は腰もまるみを帯び、なかなか骨盤を起こし姿勢を伸ばすことが困難でしたが、現在では骨盤の可動性に加え支持筋肉の高まりもあり、骨盤が立った状態で姿勢も伸び、安定した座位姿勢となりました。

また後遺症による半身マヒで支持姿勢の重心が右に傾き、足の踏み出しも左右で偏りがありました。骨盤・体幹筋の向上とバランス支持筋・バランス能の高まりにより、後遺症が残るなかでも下肢を大きく踏み出し、更にはある程度マヒ側の下肢に加重しても踏ん張れる状態にまで回復しました。



## 健康コラム～一無、二少、三多（いちむ、にしょう、さんた）～

「毎年2月は全国生活習慣病予防月間」これは日本生活習慣病予防協会が、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すために行っている活動の一つです。生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する症候群」として定義されます。

その改善を図るための具体策が「一無（禁煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」。

このすべてが改善されることで、その予防に寄与するのですが、今回はその中でも「三多の多動」に着目します。そもそも運動については「2本の足は2本の医者」という格言があり、これにしたがうならば、まずは良く歩きましょう。欲を言えば1日20分の歩行を2回。ただし歩行が困難な方には、体操・筋力トレーニングを各10分の計20分。はて、これどこかで行っていたような…そうです！まさに当事業所で行っていた機能訓練のメニュー。すでに皆様の身体が覚えているものと思いますが、体操のやり方は別紙を参照ください。

残すは、床上での腹筋、お尻上げ、お尻歩き、そして最後は、立位姿勢による足の踏み出しステップ、振り上げ、腰を回して、上肢を振り上げ回し全身運動。以上が筋肉トレーニングとなります。ぜひ、利用日以外でも隙間・余暇時間を使って、日常生活の動きを多くしましょう。



### 3月の活動予定 ・ひな祭り

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田 77-1  
デイサービス山なんてん ☎：0255 (81) 3177

### 編集後記

「立春」暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。

デイサービスでは、感染対策を行いながら楽しいレクリエーションや行事を企画してお待ちしています。

※紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様の承諾を得て掲載しております。※