

令和 元 年 6 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール : hikoreha-cl@hikone.or.jp

はるのうみ介護最前線

アジサイ

アジサイは非常に種類が多く、色も豊富です。そして、これも有名な話ですが、アジサイは色が変わります。咲き始めは白っぽく、その後は土のPHによって酸性なら青く、アルカリ性ならピンクの花が咲きます。アジサイには色によって花言葉があります。白には「寛容」、ピンクには「元気な女性」、青には「忍耐強い愛」。そして色に関係なく、こういう花言葉もあります。「家族団らん」です。アジサイは小さな花がたくさん集まって、大きな一つの花のように見えています。小さな花が寄り添い、一つの素敵な花となるイメージは、まさに団らんですね。梅雨に入って傘を差すと周りが見えにくくなってしまい、気分も湿りがちです。そんなとき、傘の下から少し顔を覗かせるアジサイを目にしたら、この花言葉を思い出してみてください。きっと心がふと温かくなると思いますよ。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

はるのうみで実施している「のび体操」について簡単にご紹介します。

左の画像はのび体操に使用するエロンゲーションバンドです。年齢を重ねていくと、疼痛、関節可動域制限、柔軟性低下、姿勢変化、筋力変化、バランス能力低下が徐々にみられ歩行能力低下しやすくなっていきます。その結果、生活活動制限や社会参加制限に結び付きやすく要介護へと進んでいく可能性が高くなります。それらの予防を目的にデイケアで取り入れた体操が「のび体操」なのです。この体操は立ったまま、座ったまま、寝たままの姿勢で行え身体への負荷量も一般的な早歩きや軽い筋力トレーニングと同程度と言われており行いやすいのが特徴です。デイケアはるのうみでは安全の為、座りながら体操を実施し、「体力の向上」「柔軟性の向上」「運動パフォーマンス向上」を目的に行っていきます。決して無理はせずにやっていきましょう。



爽やかだった5月もおわり、いよいよ『梅雨』の季節となり、じめじめした気候になってしまいますね～

これからは、当施設でもエアコンの「ドライ」機能を使用する機会が多くあると思います。よって、ご利用いただいております皆様には寒く感じることも思いますので、ご来所いただきます際には、一枚余分に羽織れるものをお持ちいただきますようお願いいたします。