

こぶしの花



第255号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。「暑さ寒さも彼岸まで」、残暑ももう少し続くようです。体調には十分に気をつけてお過ごしください。



リハビリ室だより Vol. 6



最近の研究で、足の指（足趾といいます）の機能と転倒に、大きな相関関係があることがわかってきました。東京電機大学の研究で、足趾の曲げる力が強い人ほど、転倒する機会が少ないことが証明されています。特に第1趾（足の親指）と第2趾（足の人差し指）の曲げる力が、転倒予防にとっても有効だそうです。以前、私が勤務していた病院の整形外科医も、同じことをおっしゃっていて、患者さまの足趾の力を必ず計測するようお願いされていました。

足趾の筋力強化の方法はたくさんありますが、ここでは簡単な方法を二つほどご紹介します。一つは、足の指でじゃんけんのように「ぐー、ちょき、ぱー」を作る方法。もう一つは、床に置いたタオルの上に足を載せて、足趾でタオルをたぐり寄せる方法です。どちらも手軽で簡単です。足趾でタオルを持ち上げて、離す練習方法もあります。1日の練習量は、じゃんけんなら10回くらい、タオルなら1枚程度の練習で十分です。

また、足趾は気を許すとすぐに細菌がたまり、機能障害の原因にもなります。普段から足趾を清潔に保ち、曲げる力を養い、転倒予防を心がけてください。

関町デイサービスセンター
ホームページ
QRコード



2016年9月1日
社会福祉法人練馬区社会福祉事業団
関町デイサービスセンター広報委員会

8月の活動

8月は夏祭りを行いました。職員もハッピー姿で盛り上げました。お客様には、子供のころを思い出し、ヨーヨー釣りや射的を楽しんでいただきました。景品の駄菓子も懐かしい味！

昼食には屋台焼きそばの実演もあり、香ばしい香りがダイルーム中に漂いました。



* 活動の効果効能 * 「塗り絵」

デイサービスでは「塗り絵」を行っているお客様も多くいらっしゃいますが、どんな効果効能が秘められているのか、ご紹介いたします。



- ①色彩を考え、美しい絵に仕上がるよう努力することは、脳を活性化させます。
- ②一定の範囲内で色を塗り分けていくことは、ストレスを発散させ、集中力を向上させ、またリラックス効果も期待できます。
- ③細かな範囲を上手に色分け、塗りつぶしていく作業は、手指の機能を向上させます。最近「大人のぬり絵」に挑戦されるお客様もいらっしゃいます。ぜひ塗り絵に参加してください！