

# こぶしの花



第265号

関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年7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

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。

いよいよ梅雨入り。と書いていたら雨はあまり降らず、今から夏の水不足の心配の声が聞こえています。デイサービスでは皆様への水分強化のための声掛けを行っていきます。活動前にまず一口の水分補給から！

## 6月の活動紹介

今年は新しい取り組み、どくだみ草を乾かしてお茶を作ってみました。まずは乾かすことから。そして刻んでホットプレートで焙じます。一部は手ぬぐいで作った巾着にいれ、浴槽に。どくだみ湯となりました。準備期間中はデイルームにもどくだみの香りがほんのりと・・・  
さあ、お湯のほうはいかがでしたでしょうか？



デイルームの軒下で陰干し



←ホットプレートで焙じる

浴槽  
どくだみ

## 関町健康たいそろの骨<sup>ツ</sup>

かかと上げ運動は「拇指球（ぼしきゅう）」を意識して…

先月お伝えした「つま先上げ運動」とセットで実施する「かかと上げ運動」のお話です。かかと上げ運動で鍛える筋肉は、歩く能力、立ちあがる能力、階段を上り下りする能力の中心になるものです。正しい「かかと上げ運動」の方法は、拇指球（ぼしきゅう：足の親指の付け根にある筋肉の塊）を、床に押し付けるように力を入れることです。

いすに座って運動する場合、まず両首の位置を、やや手前に移動させます。次に両足の拇指球をグッと床に押し付けて、最後にかかとを目いっぱい持ち上げます。膝の上に、座布団などの重りを乗せて行うとさらに効果的です。一日 100 回を目標にがんばりましょう。



拇指球



拇指球をてこにして

かかとを持ち上げる



足の運動は

手すりにつかまって