

ケアステージタイムズ

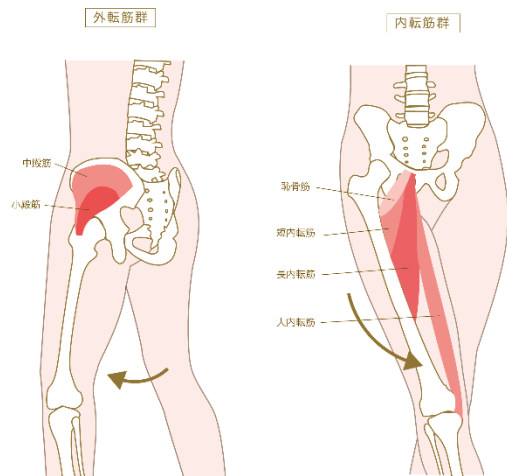
今月のトピックス

運動マシン紹介 その1

レッグアダクション・アブダクション

レッグアダクションは足を内側に閉じるような動作で、太ももの内側の股関節内転筋を鍛えます。股関節内転筋は、動作時の重心の安定化に重要な役割を果たします。また、O脚の方などは、股関節内転筋の機能が低下してしまっているケースが多いためしっかり鍛えるとO脚の改善に繋がりますよ。さらに尿失禁の改善にも効果があり、気になる方は内転筋トレーニングすると良いでしょう！

レッグアブダクションはアダクションとは反対に足を開く動作で、太ももの外側の股関節外転筋群を鍛えます。股関節外転筋は歩行時のバランス保持に役割を果たし、転倒予防のために『超』重要な筋です。よく歩行時に杖を使用している方がいらっしゃいますが、杖はこの股関節外転筋の機能を代償しているのです。杖を使用している方、これまで転倒したことがある方、また歩行に自信がない方はこのレッグアブダクションでしっかり運動して下さい！



今後の行事・イベント情報

5月行事のお知らせ

お待たせしました！！
5月はイチゴ狩りに出掛けます！！

10日（火）～20日（金）

場所は下妻市の農業法人 大地下妻農場です。高設栽培で作られているのでしゃがまなくても食べられます。前面シート張りで清潔感があり通路幅も広く車椅子での入園も可能です！！

是非一緒に楽しい思い出を作りましょう！！

スタッフの紹介

「風」「花」「香」「太陽」「月」自然が大好きです。そして「人」が大好きです。皆様とのすばらしい出逢いを大事にしたいです。皆様の笑顔が私の一番の栄養剤です。すてきな笑顔をいつもありがとうございます。デイルーム2の部屋で創作活動を行っていますので、どうぞよろしくお願い致します。



介護職員
飯泉 なおこ

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	○	△	○	○

○: 空き有り △: 若干名のみ

活動報告

創作活動

デイルーム2では日々季節を感じられる創作活動を行っています。皆様の作った作品をご紹介します！！



貼り絵：春の花



藤の花と鯉のぼり



石塚様の作品



利用者様H様の連載コラム

『茨城のちょっといい話』を『コピットいい話』に変える話 その9

魅力度ランキングが『また、2位か！！』と悪いお薬を飲んでいた野球選手に言われると2位でも悪く感じるが、2位は銀メダルである。しかし『茨城』は『いばらぎん』でなく『いばらきん』である以上やはり金メダルでなくてはならないと思いたくなるのは、人情である。何が何でも金メダルと考えれば世界遺産目当てにとなりの県と合併するなど蛇念を持っては銀がブリキになってしまう。ここはあくまで銀を継続する為にせっかく立ち上げたバスカフェシステムを充実させ他県の追随を許さないレベルに高めることに徹することが2位を維持し続ける唯一の方法。そのうち間違っ2位が1位となることだってある。

ちょっといい話をして始めた話の続きの7回目の落としものは手元に戻り、これで私の人生での7回の落としもののうち5回は茨城県内であり、そのすべてが手元に戻り事無きを得た。その7回のうち5回の確立は、茨城県民はキセキ的に人身に徳が身についていると思える今日このごろである。

さすらいの茨城県人