

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『どっこいしょ！足をたかーく持ち上げて…』

前回、安心してお風呂に入るための介護用品についてご紹介しました。でも、道具があっても肝心の体をしっかりと動かすことができないと入浴することができません。

洗い場から浴槽に入るためには、しっかりと足を上げてまたぐことが必要です。この「またぎ動作」は足が上げれば良い、というわけではないのです。

浴槽に入るためのポイント

1. 座っているバランスを保つ。

骨盤を後ろに倒すことで、股関節の動きに余裕が出来て、足が上げやすくなります。

このとき後ろへ倒れすぎるのを防ぐために、手すりを持って体を支えます。

2. 足を上げて、浴槽をまたぐ。

動作を行うために必要な筋肉は「腸陽筋」と「大腿四頭筋」

トレーニング：

・骨盤の前後傾運動：10回程度

①おへそを後ろに引いて背を低くします(猫背のような姿勢)

②おへそを前に突き出し背を高くします。このとき、背中とは反らないようにしましょう。

・膝伸ばし運動：左右10回程度

座って片方の足をまっすぐ伸ばしきったところでとめます。

このとき、猫背にならないように背筋は伸ばしましょう。

安心してお風呂に入るためのリハビリにも、様々な方法があります。どんなトレーニング方法があるのかは、ぜひリハビリスタッフにご相談下さい。

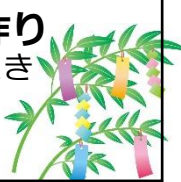
これから暑くなってきた、たくさん汗をかく時期になってきました。さっぱりとするためにはやはりお風呂が一番！安全に、そして安心してお風呂に入りましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

7月の行事 7/1～7/7 セタ
7/12～7/17 心太作り

皆さんの願い事を短冊を書いていただき
デイルームに飾ります。
お楽しみに☆



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

◎ ケアステージ菜園報告

美味しい野菜を作るよー！！

トマト

スイカ

ナス

苗を植えました♪

キュウリ

◎ 季節の創作活動報告

七夕に向けて飾り付けを行いました☆

