

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『ちょっとコレ開けて～！は、もしかしたら握力低下のサインかも？』

「重い物を長時間持てない」「ペットボトルのふたが開けられない」「物をよく落とす」「ひねるタイプのドアが開けにくい」という悩みを持っている方はいらっしゃいませんか？もしかしたら、それは「握力低下」かもしれません。握力は健康な人であっても40代から低下し、「なんとなく力が落ちたかな」と感じた時がりハビリを行う目安となります。握力は単に手の力だけではなく、腕の力も関係しています。そのために、手や指のトレーニングだけではなく、腕の運動も必要になってきます。

●手指のトレーニング

・グーパー運動 1日30回くらい。

①肩の高さまで腕を上げ、肘をまっすぐ伸ばす。

②ゆっくりと手のひらを広げ、その後5秒ほどかけてゆっくりと手の平を閉じる。

・指先のトレーニング

①片方の指を曲げ、反対の指をからめて軽く引っ張る。

※まずは1本ずつ(人差し指同士のみ)行い、5秒引っ張り合いをしたら指の本数を増やす、というくらいでレベルをあげていきましょう。

●腕力のトレーニング

・壁腕立て

①肩幅ほどに足を広げて立ち、壁に対して20cmほど離れて立つ。

②胸の高さ程度に手を挙げ、壁に手をつく。

③ゆっくり壁に体重をかけ、体を前に傾ける。

※腰は折り曲げず、体が一直線になるようにしましょう。

・ぞうきん絞り

しっかりと握れるタオルをぞうきんを絞るように握り、力を入れていく。

※手を逆手にすると、効果的です。

ペットボトルやジャムのふたなど生活の中で力がなくて困る場面は多々あります。ジャムのふたが開けられない時、輪ゴムやタオルを使って開けようとされたことがあると思います。また瓶を逆さにして、底を叩くと開けやすくなるという知恵もあるそうです。最近では100円ショップなどで専用のオープナーも売っているので、便利な物も活用しながら生活をしていきましょう！

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

6月の行事 6/1～ **創作活動**

季節の貼り絵などを制作し事業所内を華やかに彩っていただきます☆



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

ケアステージ菜園始めました☆



今年はプランター菜園にしました

デイルーム1、デイルーム2に昇降台を設置しました。
窓から出入りしてそのまま屋外歩行もできます。
さらに昇降台は段差昇降のリハビリにも使用できます！



ミニトマト



シシトウ



ナス



キュウリ

今から収穫が楽しみです♪
ご利用者の皆さん、水やりやお世話のご協力
よろしくお願いします！！