

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『お茶のペットボトルのキャップ、開けられますか？』

行楽に出かけるには、良い気候になってきました。出かけた先で、ペットボトルのお茶を買い、「あれ？開けられない」という経験はありませんか？
 デイサービスでは、一部の方に握力測定を行っております。なぜ握力測定を行うのか？握力とは、字の通り「握る力」です。握る力が極端に低下してしまうと、モノが持てなくなり、食事が難しい、服を着るときに引っ張ったり、下げたりすることができないなど日常生活を送ることが困難になってくるのです。
 たかが握力、されど握力。「それは大変！今すぐ鍛えなくっちゃ！」と思われた方がいらっしゃると思います。握力のみを鍛えることは、とても難しいのです。しかしながら、日常生活を送るうえで握力を低下させないようにすることはできます。ご自宅ですることができることをしながら～で、握力維持を試してみませんか？

●日常生活での握力キープ動作

・テーブル拭き：

台拭きを濡らして絞る。しっかり台拭きを手で押さえて拭きましょう。
 この2つの運動が大事です！テーブルもきれいになるし、握力も付く。
 ついでに窓周りも掃除してみましよう。一石三鳥ですね。

・洗濯物は洗濯ばさみでとめる

ハンガーに洗濯物を干した時も、洗濯ばさみで止めておきましょう。
 洗濯ばさみを使うことは「ピンチ力」といい、指の力を向上させます。

何気ない事ですが、普段の生活の中で小さな力は鍛える、維持することができます。特別なトレーニングは、必ずしも必要ではないのです。今やっていることであれば継続する、今やっていないことであればご家族と一緒にやってみましよう。握力低下は万病のもとm体の機能が落ちたり、認知機能も落ちると言われております。ご自宅にしながらできることで、健康を維持していきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

11月の行事

菊花祭(外出) 11/11~11/23

常総市の一言主神社で行われる菊花祭にお連れします。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

運動会 10/14~10/19

活動報告

デイルーム内で運動会を行いました！皆様お疲れ様でした♪

