

菖蒲苑だより



冬号(Vol.46) H28.2.22

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
 〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
 TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



ラダートレーニング
 詳しくは中面で♪

天然温泉 お肌もスベスベ

リハビリも充実 元気モリモリ

土日祝日 利用できます



脳トレ.com

第4回

☆毎度おなじみの脳トレコーナー。パズルやクイズを解いて楽しく脳トレ！今回は定番の間違い探しです。見つけられますか？

問、左右の絵には、違うところが5つあります。どこでしょうか？

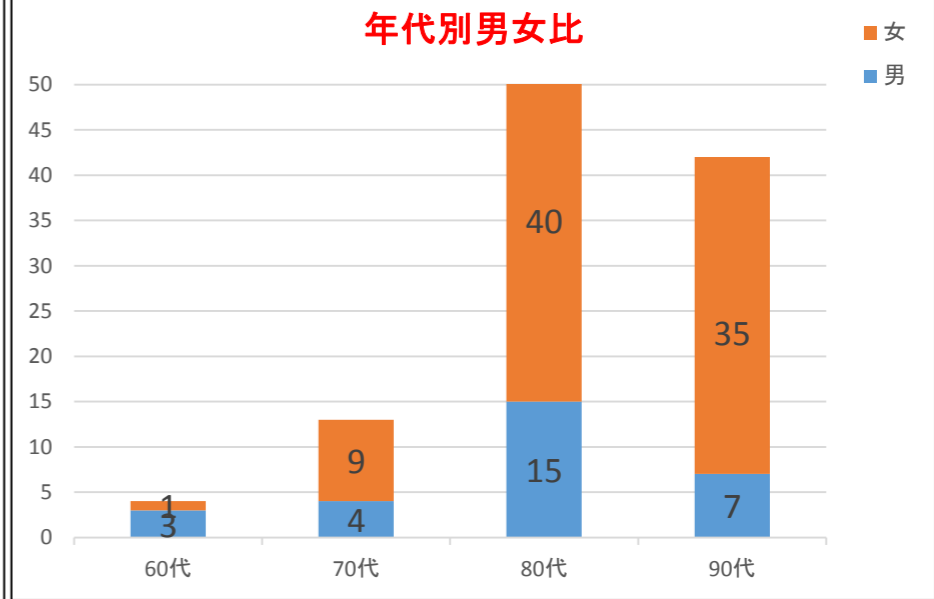
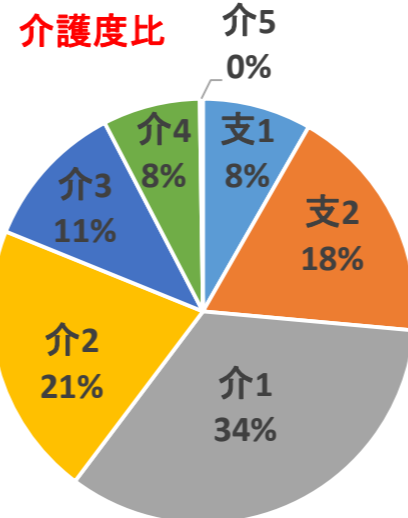


「脳トレ.com」より抜粋

⑤ 靴のマークの向き
 ⑦ 上靴のマークの向き
 ⑧ 足首のマークの向き
 ② 左側のマークの向き
 ① 髪



菖蒲苑データ



☆菖蒲苑☆新しい職員を紹介します



介護職員
 緒方 めぐみ

2月より勤務しております、緒方めぐみです。平日は看護学校に通っています。早く皆さんのお役に立てるよう、勉強と菖蒲苑を両立して頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。

★★編集後記★★
 菖蒲苑データを見ていると女性の利用者様が大半を占めていますね。女性強し！！男性利用者様もお待ちしております☆☆



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子

ラダートレーニング

国民基礎生活調査によると、高齢者が要支援もしくは要介護に至る要因として、脳卒中、認知症、高齢による衰弱に次いで第4位は転倒による骨折で約1割を占めるという結果が出ています。今まで元気で何不自由なく、自立した生活を送られていた方が、ある日突然の怪我により生活が一変することになるのですから、ご本人にとってはとても悔やまれることだと思います。

転倒は、加齢による敏捷性(びんしょうせい)の低下が一因と考えられています。従来、菖蒲苑では、温熱治療による関節可動域の改善や筋力トレーニングによる下肢筋力強化を図ってまいりましたが、**今回、敏捷性向上のためラダートレーニングを取り入れる事と致しました。**

ラダートレーニングとは、梯子状(はしごじょう)の器具を地面に敷き、1つの升(ます)を4歩を1サイクルとして順次進んでいくステップから、慣れてきたら色々なステップを取り入れていきます。

最初はなかなか難しいかもしれませんが、慣れてくれば必ず上手に出来るようになります。

上手くなろうと体を動かしているとき、実は脳もフル活動してるのです。つまり、敏捷性だけではなく認知機能の改善にも役立っています。

慣れてきたら、数を数えながら、しりとりしながらなど、色々なこととステップを組み合わせながら是非やって見て下さい。

楽しく続けることで、いつの間にか、効果を実感して頂けると思います。

敏捷性=正確に早く動く

トレーニング風景♪♪



クリスマス会

12月20日～25日



楽しかった～♪♪

菖蒲苑玄関の
門松の前でも
記念撮影♪

初詣

1月7日～13日



大宮神社にて

鬼が来たぞー！！

菖蒲苑恒例♪豆まき

2月2日～4日



鬼は外！！
福は内～♪♪