

今月のニュース

～ご利用者様の声～

【身体的な変化】

腰が痛くて長い時間歩けなかったが前より長い時間歩けるようになった！

【生活面の変化】

脊柱管狭窄症で困っていたが、家にいるだけの生活ではどうしても改善されず、何も楽しみはありませんでしたが現在では、痛みも少しずつ軽減され、週3回のデイサービスが楽しみです

80代男性 要介護1



【スタッフから】

腰が痛い事で気持ちが落ちているように見受けられましたが、現在では、そのご様子が嘘みたいに毎回楽しそうにお過ごしいただいております。今後も楽しんで来ていただけるように取り組んでいきます。

今月のスタッフ紹介



ホリカワ ヒロキ

名前:堀川 広貴(管理者)

私は動物が大好きです。

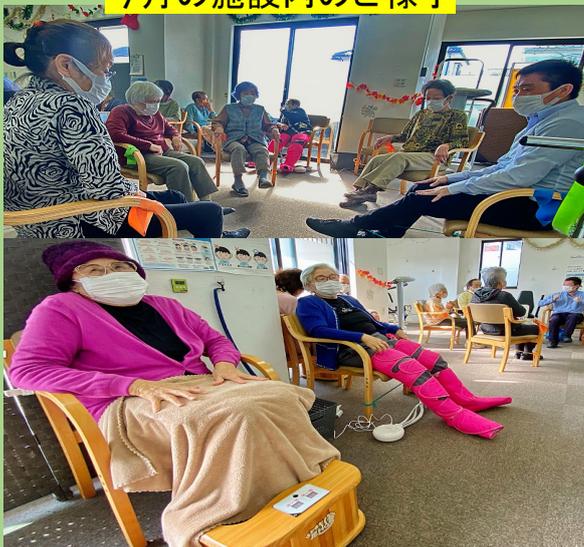
家には熱帯魚、うさぎ、トカゲなどがいます。トカゲについては最近11月23日から飼い始めました！犬も後々飼いたいと思っています。ですがこのままでは、動物園になってしまいそうなのでやめています。

他にも植物やバイク、車などが好きなので皆様と色々お話しできたら嬉しいです。

～今後の意気込み～

ご利用者様がいつまでも楽しく大町に来ていただけるように、スタッフ一同頑張っていきますので今後ともよろしくお願い致します。

今月の施設内のご様子



今月のご自宅でもできる体操

おすすめ体操

タオルギャザー



転倒防止に

バランス保持に

いつまでも自分の足で歩きたい。好きな場所へ好きな時間に自由にいつまでも。日常生活にはちょっとした段差や階段の上り下り、歩行時の方向転換、浴槽またぎや高いところに手を伸ばす背伸びなど足裏で地面をつかむように捉える力が不可欠です。この力を支える足指屈筋群のトレーニングをご紹介します。

① 手拭いやフェイスタオルを用意し、足裏がびったりとつく椅子に座ります。

② 裸足（5本指ソックスもおススメ）で足指を握り開きながらタオルを手繰り寄せます。



まずは裸足になって、つま先がぐーぱーできるか、つま先立ちのように曲がるかやってみましょう。足指の可動域が狭いとつまづいたときに踏ん張りがききません。動きが悪いなど感じたら、このタオルギャザーを試してみてください。

はじめはタオル1枚分をやりきることを目標に。歩行が力強く安定しますよ！