

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、つま先がぐーばーできるか、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。
動きが悪いと感じたら、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！