

# 辰クリ新聞

VOL. 20

平成 27 年

9 月 26 日

医療法人社団裕人会

辰巳台クリニックデイケアセンター

TEL : 0436(76)8802

さよふなら夏…

そしてよるしく秋

連日の猛暑も過ぎ去り、残暑の心配をしていますが、急に肌寒くなり一気に秋が来てしまいました。雨風も多く、天候不順に振り回されるそんな陽気が続いています。皆様 いかがお過ごしですか？

ちよつと一息、貴重なお時間を拝借！

\*\*\*\*\*

納涼祭のひとコマ来る八月十日・十一日開催

有扇会の皆様ボランティアとして、今年も素晴らしい踊りを披露してくださいました。そして我々スタッフも大汗を流しながら一生懸命踊りました。



## 今日のリハ ～膝痛～

皆さん、膝は痛くないですか？

膝痛は、腰痛に次いで多くの人が抱えている痛みです。今痛みを抱えている人も、今はまだ痛みがないという人も予防の体操をしていきましょう。膝は無理に動かすとかえって痛みを増悪させることがあります。膝痛を予防するためには膝の上下の関節、股関節や足首のケアも大事なんです。今回はそんな股関節や足首の運動から膝痛を予防する体操をご紹介します！

### ①お尻上げ運動

お尻の筋肉は立っている時、膝の安定にも関係します！

①上向きに寝て膝を直角に曲げます

②膝がぶれないようにしながら、お尻を少し持ち上げ三秒キープ！

③ゆっくりお尻を下ろします(お尻の上げすぎは腰を痛めます、軽くてOK)

④2足閉じ運動  
膝を支える筋肉を鍛えられます！

①上向きに寝て、膝を伸ばします。

②膝の間にクッションやタオルを挟みます。

③膝を使ってクッションを潰し三秒キープ。膝が内外に向かないように注意してください。

④⑤はV字のストレッチ  
膝が痛い人ははぐらはぎの筋肉が固くなっている人が多いです！

①足を投げ出して座り、片方の足先にタオルをかけます

②足は力を抜きタオルを引っ張ります

③はぐらはぎの突っ張りを感じたら止め十秒キープ！

④⑤はV字の運動を数回十回線の返しを繰り返す。もし痛みを感じる場合は無理をせず、お近くのスタッフにご相談を…。



## 辰クリ農園の収穫物は…？

今年は昨年よりも豊作でした。

地域の方を始め、たくさんの方々にお教えいただき、収穫できました辰クリ農園の野菜たち。農園チーフプロデューサー石岡ケアマネの調理により、しっかりと私たちスタッフの胃の中に納まりました。

皆様には

写真だけ…

①勘弁を！



## 新人職員紹介

石田(介護職員)

まだまだ経験が浅い為ご迷惑をおかけしますが、明るく元気に頑張りますので、今後とも宜しくお願い致します。

中野(介護職員)

7月に入社した中野です！

まだまだ介護士としても人間としても未熟な私なので、いろいろご指導いただけたら嬉しいです。宜しくお願い致します。

## 編集後記

今回も最後までお読みいただき有難うございました。食欲の秋・読書の秋・運動の秋…気持ちの良い季節です。でも何事もオーバーにならないよう程々に…良い塩梅でいきましょう。

では、お気を付けお過ごしください！