

あおりは新聞

2

(平成20年1月31日発行)

第 19 号

発行 介護老人保健施設
国立あおやぎ苑
リハビリテーション課
住所 国立市青柳 3-5-1
電話 042-526-5100
<http://www.aoyagien.or.jp>

閏年 (うるうどし)

寒さも和らぎ、春の兆しが訪れてきました。

さて皆様いかがお過ごしでしょうか。今年には四年に一度の閏年ですね。

ところで、閏年とはいったい何の為にあるのでしょうか？

太陽暦では一太陽年（地球が太陽の周りを一周する時間）の長さが三六五日より約四分の一日長く、太陰太陽暦や太陰暦では十二朔望月より約十一日長いです。暦と実際の季節とのずれは、太陽を一周する時間が基準として一日の長さで割り切れないうために起こるものだそうです。

そのため補正を入れないと、この少し長い分のずれが蓄積され、暦と季節が無関係なものになってしまいます。

この補正の一日のことを閏日といい、閏日のある年を閏年というそうです。

リハビリテーション課

理学療法士 高木大樹

特集

あおやぎチーム紹介



有限会社ファミリー

この度、あおやぎ苑のグループ企業となりました有限会社ファミリーは、靴・杖・車椅子からベッド・ポータブルトイレ等々、様々な福祉用具・介護用品の販売・レンタルを幅広く取り扱っております。

ご購入を検討する際には、使用感や必要性をより具体的に感じていただけますように、ご購入前のお試し使用としての貸し出しサービスも実施しています。

(※一部の消耗品・衛生用品は貸し出しができない場合があります)

お探しの商品がございましたら、お気軽にご相談ください。

これまで、国立あおやぎ苑を中心に、老人保健施設関連事業を中心に運営してきましたが、これからは介護保険による在宅サービス部門も力を入れていく所存です。

地域になくなくてはならない施設として、より一層質の高いサービス提供を目指して努力していきます。

クリスマス会



昨年12月、あおやぎ苑では各フロアでクリスマス会を実施しました！

料理教室

真冬の定番メニュー、鍋とケーキを作りました！



<特集>

家庭でできる転倒予防体操

1、膝の周囲を鍛えましょう！（1日20回程度）



- ・足を投げ出した姿勢、又は仰向けに寝た姿勢を取ります。
- ・バスタオルを丸めて、膝の下に入れます。
- ・膝裏でバスタオルを押しつぶすように力を入れます。

この運動は、膝の周りの筋肉を強化します。
病院で、膝の軟骨が磨り減っている等の診断を受けた方にも効果的です！

2、足の指を鍛えましょう！（1日3回程度）



- ・椅子に腰掛けた姿勢を取ります。
- ・床に、ハンドタオルを敷きます。
- ・足の指の力で手前にたぐり寄せましょう。

足の指は、地面を踏みしめる重要な部位です。
また、足を使うことによって、足の裏が鋭敏になり、地面を捉えやすくなります。

3、立ち上がる練習をしましょう！（1日5回程度）



- ・椅子に腰掛けた姿勢を取ります。
 - ・前方に手すりやテーブルなど捕まる場所を用意します。
 - ・まっすぐにお辞儀をしながら立ち上がり、同様に座ります。
- ※立ち上がりが不安定な方は、御家族様に付き添って頂きましょう。

立ち上がり動作は、足腰を総合的に強化することが出来ます。
歩く練習と比較し、安全性が高く訓練効率も良いのが特徴です。

<注意>

各々の運動は、体調が悪いときには行わないようにしましょう。
また、関節の痛みが強いつきは痛くない範囲だけでも効果があります。
痛みだけでなく、関節が熱く感じる時は運動を控えましょう。

◎身体能力も大事ですが、環境への注意も大事です！

- ・暗い廊下には注意！…足元が見づらいことは、即危険に繋がります。注意しましょう。
- ・暑い寒いにご用心！…居室と廊下、廊下と浴室など寒暖の差が激しい時には、思ったように体が動かない場合があります。
- ・安全な所ほど注意！…つまづく場所の無い居間・廊下などでの転倒事故は意外に多いです。安全そうに見えても油断大敵！

リハビリテーション課 理学療法士 高木大樹

ゲートボール

寒い季節は園芸はお休みです。
代わりに、屋内ゲートボールを実施しています。スタッフよりも、利用者様方のほうが上手なのではないでしょうか？
白熱した試合を楽しみましょう！



長い間ありがとうございました！

東雲俊樹：皆様、2年半もの長い間大変お世話になりました。寒さも厳しくなりますが、お身体ご自愛下さい。

柳澤 博：短い間でしたが、皆様のご好意に支えられて歩むことができました。大変お世話になりました。