

# 老健なのみ敬老会



# なのみず便の No.87

H29.9.13、なのみにて「敬老会」を開催しました。午前中は当施設において最高齢3名の方の「長寿表彰」を行いました。表彰された3名の方々は「この歳になって賞状もらえて嬉しい！」と笑顔でとても喜んでおられました。他利用者の方々も「わしらもまだまだ頑張らんなぁ」と話されていました。午後からは敬老会のお祝にと「理事長先生方によるケナ演奏」「舞踊」「幼稚園児たちによる歌と演奏」の出し物があり、手拍子をしたり身体を左右に揺らしたりと楽しまれていました。特に園児たちの演奏や歌には、皆終始笑顔で、中には涙を流している方もいらっしやいました。「笛がよかった♪」「踊りがよかった♪きれいやった」「子供がかわかった」などと口ぐちに話されている光景に「喜んで頂ける敬老会ができてよかった」と実感しました。 F・M



平成29年11月1日発行  
 介護老人保健施設なのみ  
 11月号  
 中津市宮夫14-1  
 0979-26-0656

♪舞踊♪



行事予定表  
 12月 Xmas・年納め会  
 毎月第2(月) 散髪：美容  
 第3(月) 散髪：理容  
 散髪日は変更がある場合があります  
 次回、なのみ～ず便りは  
 来年1月発行予定です

**お知らせ**  
 段々寒い日が続いております。厚めの衣類をお持ちください。よろしくお願致します。また衣類を持込みの際は必ず名前記入をお願いします。

## 第2回 当施設での生活リハビリの実際

### すり足予防のトレーニングをご紹介します

私たちは普段意識せず歩行を行っています。振り出した足を地に接地する際は、まず、つま先を上げて踵から接地しています。つま先を上げる動きは前脛骨筋(すねの筋肉)という筋肉を収縮させることで出来るのですが、衰えてくるとつま先が十分に上がっておらず、すり足になってしまいます。最近、歩行中何もない所でつまずくようになったと感じる方はこの前脛骨筋(すねの筋肉)が衰えている可能性があります。そこで、今回から3回に分けて前脛骨筋のトレーニング方法をご紹介します。

◀前脛骨筋の場所▶

◀トレーニング▶  
 座ってつま先上げ



- 【手順】  
 ①椅子に座り、不安な方は座面をつかんで体を安定させます。  
 ②踵を床に着けたまま、左右のつま先を同時に上げます。  
 【回数】  
 20回×2セット  
 【ポイント】  
 前脛骨筋が収縮しているか自分で触りながら行うことで、鍛えたい筋肉を意識できて効果的です。