



百歳お祝い

9月6日に眞庭ヒサ子様が百歳の誕生日を迎えられました。誕生日当日には他の利用者様に食堂で紹介をさせて頂きました。また後日、沢山のご家族様が眞庭様のお祝いに来館して下さり家族団らんの時間を過ごしていただく事ができました。

ご本人様へのインタビュー

Q、『長生きの秘訣は何ですか？』
A、『なんだろう？わからないな。』
『いつの間にか100歳になっていたね』
Q、『今後の目標は何ですか？』
A、『欲をかくのは嫌だからね。普通がいね』



田園プラザヘドライブ

田園プラザに出かけてきました。外のベンチでゆっくり過ごせる気温だったため、おしゃべりを楽しんでいました。



食事



十五夜



沖縄そば



お彼岸



敬老の日



誕生日会

さつまいも掘り

尾瀬農園にて入居者様がフロール保育園の園児と一緒にさつまいも掘りをしました。立派なさつまいもが収穫できました。



いきいき健康教室

群馬パース大学リハビリテーション学部理学療法学科の岡崎大資(だいすけ)教授による第一回目のいきいき健康教室が開催されました。

今回のテーマは「転倒予防」大切な事として

- ①自分の体の状態を知る
- (筋力はあるのか、痛みはあるか、自分が出来る事、できない事を把握する事)
- ②目標を立てる
- (今月はこれを頑張ろうといった目標をもつ事)
- ③スケジュールを立てる
- (何曜日になんかしようかと予定を立てる事)
- ④楽しみをみつける
- (楽しく体を動かす、自分にあった運動をする事)
- ⑤人との交流をして笑いを心がける事

転倒予防には、体を動かす事だけではなく、体を動かしながら物事を考えることが大切です。(例えば、歩いている時は次の行先を考えながら歩く、料理をしている時は次の工程を考えながら料理をする等)そのトレーニングとして「二重課題運動」があります。体を動かしながら頭で考える問題をする方法です。例えば、
①足踏みをしなが、計算する
(例・100から7を引いていく↓100-7=93、93-7=86、86-7=79...)
この計算をしながら足踏みを行います。
②足踏みを20回しながら、3の倍数の時に手を叩く

これらの運動は続けて行っていく事が大切です。タオル体操や膝関節体操でもそういった運動を行っていますので、転倒予防や健康のため皆様のご参加をお待ちしています。また、運動方法についてもリハビリ係にお気軽にご相談ください。

