

希望舎便り ここから、いまから。

2023年11月発行 NO. 42

健康診断



西福岡病院の方に来てきていただき、利用者様の健康診断を実施しました。

年に1回の健康診断で、大きな病気が見付かった方もおられましたので、結果については嘱託医と共有し、早期発見・対応出来るようにしています。

病院の方々のご協力で、トラブル等なくスムーズに実施する事が出来ました。

ロコモティブシンドロームを予防しよう

★ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態をいいます。

7つのロコチェック



7つのうち1つでもあてはまると、運動器の衰え（＝ロコモ）を考える必要があります。

毎日続けよう!

2つの運動でロコモ予防!

1 バランス能力をつける「片足立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に片足を上げます。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

2 下肢筋力をつける「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



肩幅よりやや広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

お尻を後ろに引くように身体をしずめます。膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように意識しましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにしましょう。
- 膝は90度以上、曲げないようにします。
- スクワットができない時は、イスに腰かけて、机に手をつき、立ち座りの動作を繰り返します。

福岡県遠賀郡岡垣町海老津3丁目2-10

社会福祉法人 日本傷痍者更生会

障がい者支援施設 希望舎

発行責任者 辻 譲治

電話 093-282-0223 FAX 282-0297

<https://nihonsyouisya.jp/>



希望舎



リアン

- ☆指定特定相談支援事業
- ☆指定障害児相談支援事業

遠賀郡岡垣町海老津3-2-10
希望舎内

電話 080-1537-2346

☆誌面の写真については、ご本人様の同意を得て掲載しています。

行事 & 活動紹介

4年ぶりに、更生会ふれ愛まつりを開催しました！！
地域の方など、多くの方にご来場していただきました
(#^~^#)

地域への恩返しができるように、定期的に地域のゴミ拾いをしています！！

レクで、パターゴルフ・射的・輪投げをしました！！

プランターでサツマイモを育てました！！

