

あさま苑だより ほのぼの

第36号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



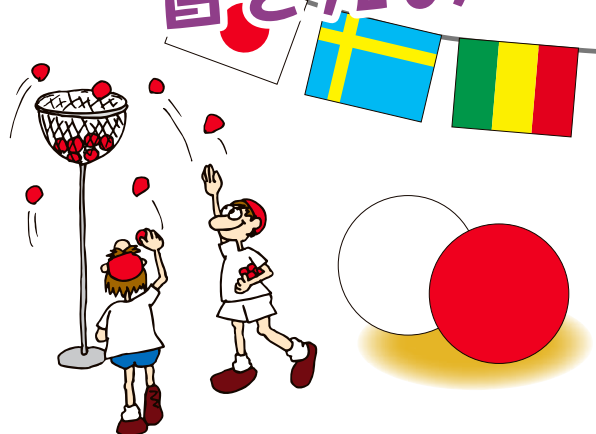
従来型

運動会の
季節到来☆



ユニット

皆さんおつかれさまでした♪



デイ

文化祭

今年も利用者さんたちの心のこもった作品や各クラブの活動の様子を写した写真などを展示した「文化祭」が開催されました！

～文化祭の様子～



ユニットの作品



工作クラブ



アロマクラブ



美容クラブ



あさま苑のキャラクター
デイの作品



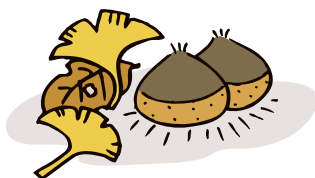
書道クラブ



音楽クラブ

この他にも芸術クラブや喫茶クラブ、スポーツクラブ、個人の作品もたくさん展示しており、どの作品もとてもステキでした！利用者さんたちも職員と作品を見にきて作品の前で写真を撮ったり、話に花を咲かせていました♪

食欲の秋！
おやつ作り♪



スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋…でもやっぱり
これははずせないッ!!!



従来型



どら焼き



ユニット

鬼まん
じゅう



デイ



か い ご の 泉 ~自宅でも出来る簡単運動~

寝たきりや長い間体を動かさないでいると身体はどんどん衰え、筋肉や皮膚などが伸縮性を失って固くなり、その結果関節の動きが悪くなってしまいます。これを拘縮と言います。

拘縮を起こすと、手足の関節を動かすときに痛みが出て本人が辛い思いをすることになってしまいます。また、介護をする側にとっても介護がしにくくなり、負担が増えます。日頃から、関節を動かすストレッチ運動をしながら、拘縮予防をすることが大切です。そのために関節可動域訓練というリハビリがあります。今回は拘縮予防の方法を紹介します。

・ 関節可動域訓練について

関節可動域訓練とは、関節の動きを改善させ拘縮の予防を目的として行う運動のことです。

拘縮の予防のために自宅でもできる運動があります。

無理をせず、動く範囲で、ゆっくりと行うことが重要です。

・ 肘の運動

肘は運動をしないでいると曲がったままになりやすいので、適度に動かすことが必要です。ベッドに寝たまま肘をつけ、ゆっくりと曲げ伸ばしするようにします。



・ 指をひらく運動

相手の手の甲を上にして片方の手で親指、もう片方の手で人差し指から小指までを持ち、親指を開きます。

これを人差し指、中指と繰り返す、反対側の手も同じようにします。



・ 足の運動

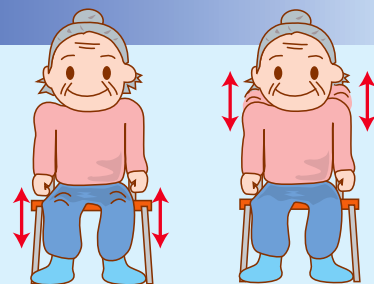
足の指も手の指と同じ要領で開く運動を行います。

足首はつま先を自分の体の方に向けたり反対側へのばしたりを繰り返します。



・ 自分一人でもできる予防の運動

椅子に座ったまま肩の上げ下ろしや足踏みを行うだけでも、予防の効果が期待できます。



このようなストレッチ運動を、体に無理のない程度に、少しずつでも行うことで拘縮を防ぐ効果が期待できます。ぜひ生活に取り入れてみて下さい。

あさま苑祭りが開催されました



音楽クラブ



中西りえ



花火



二見キッズダンス



ASM48



扇会

雨に降られることもなく無事あさま苑祭りを終えることができました。
来苑して下さった家族の方々、ボランティアの皆様、ありがとうございました!

あさま苑 川柳



あさまやま いろとりどりに あきのいろ
(コスモス)

ふじのやま ゆうしもろく くづれゆく
(田ヶ原)

青々と いつも見上げる あさま山
(杉浦ろく)

ご遷宮 木遣りの声で 山開く
(東美智子)

朝日の出 朝日輝く 朝熊山
(中西なみ子)

朝熊山 見渡す限り 美しき
(石川智恵子)

美しい 世界がほしい 富士の山
(濱地代々子)

山々の 谷間流れて 命水
(若船)

富士山に 登りたかった 夢すんだ
(竹谷 みつ)

今回もたくさんさんの素敵な川柳のご応募
ありがとうございました。
次回のテーマは「雪」です。
たくさんのご投稿をお待ちしています。

今後の行事予定

11月

文化祭
外出レク
昼食実演レク

12月

クリスマス会 &
忘年会

1月

新年会
居酒屋

2月

節分行事
実演レク

※毎月
お誕生会を開催

施設見学・相談は随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。



みなさん体調を整えて風邪をひかないようにし、この冬を乗り越えましょう!

今年の夏は、暑かったですね。気温はもちろん、伊勢では遷宮で街全体が熱気にあふれていました。伊勢の街は、まだまだ熱いですが気候はめっきり寒くなってきました。そんな時は温かい物を食べ、温かいお風呂につかり心も体もポカポカにするのが一番です。

編集後記