

通り八便り3月号



令和4年3月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

日差しが春の訪れを感じる頃となりました。毎日の検温、体調管理等のご協力ありがとうございます。まだまだ気が抜けない日が続いていますので、引き続きご協力よろしくお願い致します。
3月は、冬から春への季節の変化に伴う気温や気圧の変化で、体調を崩しやすい時期です。

食欲がない なかなか眠れない 体がだるい
疲れが取れない 熱っぽい

このような体調不良が見られる場合は、生活リズムを整え、規則正しい生活を心掛けましょう。

先月の出来事

2/3は節分でした。今年は当日に節分レクを行いました。鬼に扮したスタッフと共に、鬼の顔が付いたボールを投げ、枠からいくつボールを出せるか競い合いました。今の時期、皆さんと盛り上がるのがなかなか難しいですが、少しでも楽しんでいただけたらと思います。

3月（弥生）の歳時記

・啓蟄（3/5）
二十四節気の一つ。「啓」は開く、「蟄」は土の中で冬ごもりをしている虫を意味します。この時期から気温が上がり、だんだんと日差しが暖かくなります。

・春分の日（3/21）
「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ことを目的とした国民の祝日です。昼と夜の長さがほぼ同じになるといわれています。



トイレ動作、困っていませんか？

トイレで排泄するための動作

①ズボンの上げ下げ



②便座への座り込み・立ち上がり動作

③排泄後の拭く動作

困っている人は
リハビリスタッフに
声をかけて下さい！

トイレでの排泄を続けるためには・・・

安全に座っていただけることや立ち上がりが安全にできること、ズボンを上げ下げしている間、安全に立っていただけることが大切です！！そのためには、腹筋と足の筋力強化とバランス能力が必要です。

<体操の紹介>

①腹筋運動

(お腹周りの筋力を鍛えて座っている姿勢を保つ)
(拭く動作の時に体を前に倒すことができる)
(腹圧をかけて排泄することができる)



注意事項

頭を上げる時は息を吐きながら行う



②立ち上がり

(ズボンの上げ下げの間、立位姿勢を保つことができる)
(便座からの立ち上がりが円滑になる)
(便座への座り込みが円滑になる)

注意事項

勢いよく座らないように行う



老健たまむらの

facebook

もご覧ください！

