

# だより

2016.3



166号

みなさま、こんにちは。

日中の日差しがずいぶん柔らかく感じられるようになりました。春はもうすぐそこですね。

今年の桜の見ごろはいつでしょう？ 近くの公園や川沿いの桜の木を観察していると、桜の蕾も大きく膨らんできました。「お花見はいつかな・・・」と、ご入居者様や職員も今か今かと桜の開花を楽しんでいます。

## 蒲生めいせい 白小鳩橋めいせい

### ＊2周年記念のお知らせ＊

#### ～その1～

白小鳩橋めいせい(越谷市)では、下記日程でお花見を兼ね近隣の散策を企画しております。お気軽にご参加下さい。詳細は下記までお問合せ下さい。

【日 程】平成28年3月31日(木) 9:30～

※要予約

※雨天の場合は「転倒予防教室」に変更になります

【申込・お問合せ】048-961-3080

#### ～その2～

このたび、蒲生めいせい・白小鳩橋めいせいにて開苑2周年記念の内覧会を行います。詳細は下記までお問合せ下さい。

【日 程】平成28年4月1日(金)

平成28年4月2日(土)

【お問合せ】蒲生めいせい 048-961-7080

白小鳩橋めいせい 048-961-3080



さて、去る1月30日蒲生めいせいにて、【転倒予防教室】を開催いたしました。当日は多くの方にご参加頂き、「とても楽しかった」「今度はいつやるの」「また参加したい」などのお声を頂き、大盛況でした。ご参加頂いた皆さま、ありがとうございます。では、その時のご様子を少しご紹介させていただきます。



#### 【転倒予防てなに？】

つまずいたり足元がふらついたりする事はありませんか。そんな時、どうされますか？ 転ばないように踏ん張りますよね。その”踏ん張り”を鍛え、転ばないようにするためのリハビリ(体操)です。

では**転倒予防**のために意識して頂きたい点を3つお伝えしたいと思います。



#### 【1】腹圧を鍛える

身体を支える為に大切なものの一つとして「腹圧」があります。お腹を意識してお腹の中の圧力がしっかりかかるように姿勢を保ち、身体を前後左右にしっかり動かしましょう。「腹圧」を鍛えることでふらついた時、身体を支える大きな力になります。



#### 【2】段差に躓かない

転倒の原因の一つとして、段差に躓くという方が多いと思います。階段のような大きな段差より、つま先を引っ掛けてしまうような小さな段差で転んでしまう方が殆どです。それを防ぐためには、つま先をしっかりと上げて踵から地面に接する事が大切です。頭のとっぺんから足の裏まで、しっかり意識して歩きましょう。



#### 【3】ながら運動もりっぱなりハビリ

日々の生活の中で「テレビを見ながら」「新聞を読みながら」の、”ながら運動”で下肢筋力のトレーニングを行いましょう。いくつになってもやった分だけ筋力はつきます。いつまでも続けることが大切です。下肢筋力の維持・向上を意識しましょう。