

～地域の皆様に笑顔をお届け隊～

バプテスト老人保健施設では皆様にお気軽に参加いただけるよう、様々な交流の場を設けております。昨年度はふれあい秋祭りを初めて開催しました。



今年は感染症のためにふれあい秋祭りが中止となりましたが、「役に立つ情報を皆様にお届けできないか」と考え、この小冊子を企画いたしました。今後も温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

施設長 中田裕久



今回の隊員おすすめ情報

- 1 転倒予防
- 2 歩き方！～足を痛めていませんか～
- 3 栄養士がすすめる免疫力UPレシピ
- 4 編集後記（隊長のつぶやき）

バプテスト老人保健施設

バプテスト老人保健施設は日本バプテスト病院の関連施設として1999年に創設されました。地域の皆様のご支援により、介護やりハビリを必要とされる皆様にご利用いただき今年で21年になりました。高齢になっても地域の中でいつまでも元気に暮らせるように施設では入所やショートステイ、また通所リハビリなどのサービスで皆様のお役に立てるよう務めて参ります。

バプテスト老人保健施設QRコード



URL : <http://www.jbh.or.jp/roken/>

バプテスト4コマ漫画！

老健での様子を4コマ漫画にして紹介します。微笑ましい日常の様子をお楽しみください。



画：職員S

1.転倒予防 ～さあ、やってみよう～

転倒すると打撲や骨折等の怪我をする可能性があり、場合によっては後遺症に悩まされたり、寝たきりにつながる危険があります。そのため、転倒を予防し安全な生活をおくることが大切です。今回、転倒予防につながる足腰の筋力強化運動をご紹介します。日常生活の中に適度に運動を取り入れていただき、転倒を予防して生き生きとした充実した生活を送りましょう。

1.膝の曲げ伸ばし運動

目的：太ももの筋力アップ 運動回数：10回1セット

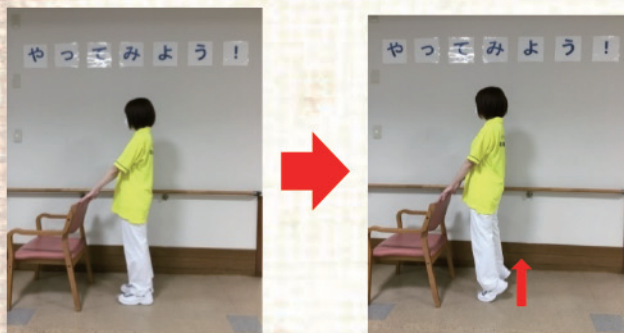


手放しでふらつく場合は安全に実施できるように椅子の背もたれ等につかまって実施してください。おしりを後ろに出すように膝を曲げて下さい。太ももを鍛えることで歩いている時に膝の力がガクッと抜けてしまう膝折れを防止できます。



2.踵上げ運動

目的：ふくらはぎの筋力アップ 運動回数：10回1セット

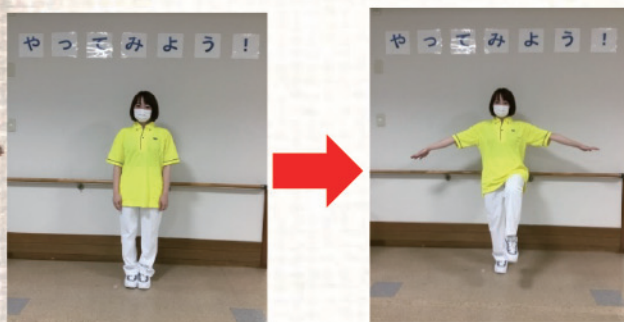


ふくらはぎは歩く時に地面を蹴る筋肉で、踵上げ運動により足首を鍛えることでバランス能力も高められます。ふらつかないように椅子の背もたれ等につかまって実施して下さい。



3.片脚立ち運動

目的：バランス強化 運動回数：左右 10秒1セット

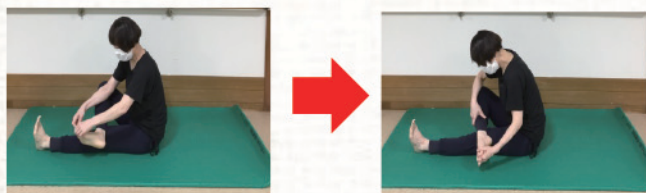


立った状態から片脚を上げて片脚立ちになります。ふらつくようであれば両手を横に伸ばしてバランスをとってください。バランスが崩れやすいので転倒に注意してください。歩く時は必ず片脚立ちになることがあります。片脚立ちが安定すると歩行時のふらつきが減り、歩行が安定します。

※物足りない方は各運動のセット数を増やしてみてください。



足首、足指の動きがよくなると歩きやすくなるので簡単ヨガで動きをよくしてみませんか？



脚を組んで、足の指に手の指を通し足首を回したり反らしたり曲げたりします。足指も一本ずつ同じように動かします。

ヨガの基本で、まず、一番最初にやる動きです。これをやることで体の柔軟性がよくなり、体もポカポカしてきます。まずはこの動きからお試しください。

2. 歩き方！～足を痛めていませんか？～

杖で歩く

※歩くときは足元の幅が広いほうが安定します！



杖は良い足の方に持ちます。
利き手に持つとはかぎりません！

杖は斜め前につきましよう。



杖は良い足の方で持つと、△が
広がり安定します。悪い方の足
で持つと△が狭くなり不安定
ですね！



階段のリズム

※痛みなどがあるときは無理をせず、1段ずつ昇降しましょう。



手すりは良い足の方で持ちます。

痛みのある足の方から降ります。

良い方の足から昇ります。



歩行補助具

※たくさんの種類があります！お身体の状態に合わせて
選べると良いですね。

杖

1本足の杖や足の幅の広い杖、
幅の狭い杖があります。



幅の広い四点杖は、バ
ランスをとる為などに
使用されます。足の幅
が広いタイプは屋外よ
りも屋内向けです。

歩行器

支持する面を広げること
でバランスを保ちやすく、
また痛みのある足をかば
うことができます。主に
屋外で使用します。



※シルバーカー

歩行補助具とは異なり、ご自身の力でしっかりと
歩け、バランスが取れている方にお勧めです。足
だけでは支えるのが辛くなってきたら、歩行補助
具である歩行器の使用を検討しましょう！



持ち上げて使います。

屋内用には持ち上げて使う
タイプと、車輪が付いている
タイプのものがあります。

車輪が大きいタイプ
や小さいタイプなど、
いろいろな種類が
あります。

3. 栄養士がすすめる免疫力UPレシピ キャベツとサーモンのコールスロー



材料（2人分）

エネルギー89kcal・塩分0.3g・食物繊維0.8g

キャベツ 60g
きゅうり 1/2本
スモークサーモン 4枚
シーザードレッシング 大さじ1 ※フレンチドレッシングでもOK!



作り方

①キャベツときゅうりは太さを揃えて、やや太めの千切りにします。サーモンは短冊状に細長く切ります。



②器に①を入れドレッシングで和えます。
（サーモンとドレッシングの塩分で塩もみせず野菜をしんなりさせます）



豆知識!

- ・キャベツにはビタミン Cなど胃腸の粘膜保護に役立つ成分が多く含まれています。
- ・サーモンの赤身にはキャベツ、きゅうりに不足するビタミン類（ビタミン A、B1、B2、E、D）が含まれています。



4. 編集後記 「隊長のつぶやき」

今回の企画はいかがでしたでしょうか。新型コロナウイルスの影響により、昨年度開催した「ふれあい秋祭り」も中止となりました。当施設としても苦渋の判断でした。ただ、そんな環境下の中においてもバプテスト老人保健施設として地域のみなさまに「何か」をお届けしたいという気持ちは変わりませんでした。今回の企画がみなさまの生活に少しでも役立てば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町 47
バプテスト老人保健施設
電話：075-702-5980（代表）
SMILE通信 編集部