

運動 プログラム

普段の生活をより快適に、そして転倒予防にもつながる簡単な運動として「踵上げ」「足踏み運動」「足を横に開く運動」をご紹介します。下肢の筋力やバランス能力を高める効果があります。

1.踵上げ運動(かかとあげ)

実践方法

姿勢

椅子の背や机に軽く手を添えて、安定した立位姿勢をとります

動作

両足のかかとを同時に持ち上げ、つま先立ちになります

回数・時間

1回につきゆっくり上げ下げを10～15回
1日×2～3セット

注意点

無理に高く上げる必要はありません。安定して行える高さで十分です。転倒防止のため、必ず安定した支えを近くに置いてください。呼吸は止めずに、自然に続けます。

得られる効果

- 下腿三頭筋(ふくらはぎ)の筋力強化
- 血流促進によるむくみ予防
- バランス能力の向上による転倒予防
- 歩行時の推進力改善で歩きやすさの向上



2.足踏み運動(その場での足踏み)

実践方法

姿勢

椅子や机に軽く手を添えて安定した立位姿勢をとります

動作

その場で片足ずつゆっくり持ち上げて足踏みします

回数・時間

30秒～1分を目安に行う
1日2～3セット

注意点

膝や股関節に痛みがある場合は無理をしない。足を高く上げすぎず、安定して行える範囲で十分。転倒防止のため、必ず支えを近くに置く。

得られる効果

- 股関節周囲筋の活性化
- 心肺機能の維持・向上
- 下肢の血流促進によるむくみ予防
- 歩行時のリズム感・持久力の改善



3.足を横に開く運動(中殿筋アプローチ)

実践方法

姿勢

椅子や机に軽く手を添えて立位姿勢をとります

動作

片足を横にゆっくり開き、元に戻します(左右交互に行う)

回数・時間

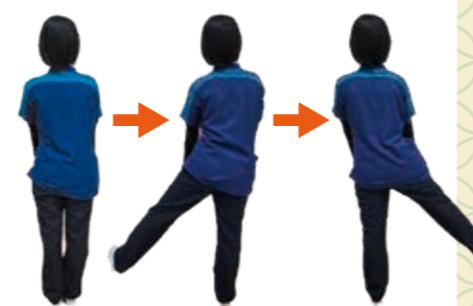
片足につき10～15回
1日2セット程度

注意点

上半身が傾かないように体幹をまっすぐ保つ。足を高く上げる必要はなく、安定して行える範囲で十分。股関節や腰に痛みがある場合は中止。

得られる効果

- 中殿筋(お尻の横の筋肉)の強化
- 骨盤の安定性向上
- 歩行時のふらつき防止
- 転倒予防につながるバランス能力の改善



次回発行予定
令和8年4月
を予定して
おります!

頸 持ち上げ 体操

この体操は、嚥下反射を促して誤嚥を防ぎ、喉の筋力や舌の動きを保ちます。嚥下障害の予防やリハビリに有効で、毎日続けることで効果が高まります。

- 嚥下障害の予防や改善に効果的な訓練を言われています。
喉を鍛えることで、飲み込む力を強化します。
- ①両手の親指を頸の下に当てる。
 - ②うなづくように頭を軽く下に向けて力をいれる。
 - ③親指で頸を持ち上げるように押し返す。
 - ④その状態を5秒キープし、5～10回繰り返す。その際、喉の意識するとより効果的です。



介護老人保健施設
ケアセンター八潮 介護保険事業者番号
1151080019
〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曽根1184-4
048-998-2220

わたぼうし
<https://cc-yashio.jp>



わたぼうし

令和8年1月発行

127号



新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中はケアセンター八潮に対しまして、御利用者様、御家族様、並びに関係者の皆様からの温かい御支援御協力を賜り、このように無事新年を迎えることができました。心より御礼申し上げます。本年も職員一同、御利用者様の尊厳を守り安全に配慮しながら、また御家族様や地域の方たち、機関の御協力も賜りながら、御利用者様の在宅復帰や地域社会での生活復帰を目指し、良質なリハビリ・医療介護を行っていきたいと考えております。本年もよろしくお願い申し上げます。

令和8年1月元旦 施設長 関根 智之

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

平素より、地域の皆様からの温かいご支援を頂き、心より感謝申し上げます。当施設は、ご利用者様中心の質の高い介護サービスの提供を心がけ、地域に開かれた施設として可能な限り利用者様のニーズに応えるよう努力しております。また、安全に配慮し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援しております。介護、看護職員が提供するケアの質が向上するよう一層の努力をしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和8年1月元旦 看護部長 真々田 美穂

○音楽会

秋の音楽会

10月、職員のピアノ演奏による「秋の音楽会」を開催しました。「みかんの花咲く丘」などの唱歌を合唱し、普段カラオケをされない方も口を大きく開けて歌われるなど、温かい一体感が生まれました。さらに、数名の職員がコミカルなゴリラの着ぐるみに扮装して登場し、会場は大爆笑! 利用者様からは「ゴリラと歌うなんて初めて!」と大きな笑い声が聞かれました。笑いと音楽に包まれた、皆様にとって素敵な秋の思い出となる一日となりました。



○季節の壁飾り

手作りポインセチアの壁飾り

12月に入り、クリスマスを彩る「ポインセチアのツリー」制作に挑戦しました。大小の赤い花びらを重ね、中央の黄色い部分をティッシュペーパーで丸めて形作るなど、工夫を凝らして立体的な飾りを完成させました。壁一面に飾られたツリーを見て、利用者様からは「まあ、きれいね!」「これは私が作ったのよ」と誇らしげな声が聞かれました。皆様の笑顔とともに、施設全体が華やかなクリスマスの雰囲気に包まれました。



【リハビリスタッフからの一言】

季節の壁飾り制作を積極的に行ってています。これは生活の質(QOL)向上と認知機能の維持に直結する取り組みです。脳の活性化: 貼り絵などで指先を細かく動かし、巧緻性を高めることで脳の血流を増やします。認知機能の訓練: 色や形を考えたり、手順を思い出したりする工程は、見当識の緩和や記憶力の訓練になります。

デイケア通信

○季節の工作

ふわふわ可愛い! ミニクリスマスリース作り

12月の制作レクリエーションでは、クリスマスカラーである赤、白、緑のフェルトボールを使った「ミニクリスマスリース」作りに取り組みました。皆様、色の組み合わせを楽しみながらリース台に丁寧に貼り付け、手のひらサイズの可愛いリースを完成させました。フェルトの温かさが、施設内に一足早いクリスマスの雰囲気を運んでくれました。

【のりを塗る動作】

集中力と協調性の向上、狙った場所に正確に塗ったり貼ったりするためには指先に意識を集中させ、目と手の協調(目と手の連動)が必要です。この動作を繰り返すことで、力の調節や集中力が養われ、身体の協調性が向上します。活かせる日常生活動作としては蛇口をひねる(適度な力で開け閉めする)掃除や整理整頓(物を正確に置く)薬のシートから錠剤を取り出す(力の加減)があります。



12月を彩る! 手袋カレンダー作り

12月のカレンダーは、「冬の準備」として手袋をモチーフに制作しました。職員が折った折り紙の手袋を貼り付けた後、丸シールで雪を表現し、手袋の紐(毛糸)を台紙に貼る作業という細かな作業に集中して取り組みました。「紐を曲げずに貼るのが一苦労」という声もありましたが、皆様の根気強い作業のおかげで、温かみのある素敵なカレンダーが完成しました。

【リハビリスタッフからの一言】

装飾の配置を考える・貼る動作: 節えられる能力として空間認識能力、計画性、手指の協調が挙げられます。活かせる日常生活動作として食器を並べる、衣類の整理整頓など主に身の回りの整理整頓を行う作業があります。集中して楽しみながら養っていきましょう。



運動会

10月中旬、利用者様・職員が一体となって楽しめる「ミニ運動会」を開催しました。今回のメイン競技は玉入れです。紅と白の玉を手に、利用者様が一生懸命カゴを目指して投げる姿がとても印象的でした。座ったままでも参加できるよう工夫し、車椅子の方も楽しそうに競技に参加されました。カゴに玉が入るたびに拍手や歓声が上がり、フロアは自然と一体感に包まれていました。普段は静かに過ごされている利用者様もこの日は笑顔が溢れ、隣の方と声を掛け合いながら玉入れに熱中している様子が見られました。今回の運動会では白組の優勝となりましたが、運動会の開催後は両チームから「来年までに練習しなきゃ!」や「負けちゃったけど、身体を動かすと気持ちいいね!」等のご意見をいただきました。職員も一緒に参加し応援や声掛けを行うことでより和やかな雰囲気となりました。玉入れを通して身体を動かす楽しさだけでなく、交流や笑顔の大切さを改めて感じられる一日となりました。



心に響く調べ♪ 大正琴演奏会と貴重な体験♪

11月28日 ケアセンター八潮に素敵なボランティアの皆様をお招きし大正琴の演奏会を開催しました。ボランティアの皆様が奏でる大正琴は、想像以上に繊細で美しく、どこか懐かしい暖かい音色がフロア全体に響き渡り、利用者様はその音色に静かに聞き入っていました。演奏会終了後はボランティアさんより「実際に琴に触れて、弾いてみたい方はいませんか?」と体験の場を提供してくださいり、数名のご利用者様・職員も一緒に大正琴に触れ、教わり、貴重な体験をすることができました。利用者様からは「大正琴を初めて見た」「懐かしい曲が聞けて良かった」「自分で弾けて感動したわ」と皆様とても喜ばれており、笑顔あふれる時間となりました。



訪問リハビリ

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がご自宅へ伺い、生活環境や身体の状態を確認しながら、立ち上がりや歩行、入浴など日常生活に必要な動作練習を行います。また、ご家族様への介助方法のアドバイスや住宅環境の整備提案を行い、安心して在宅生活が続けられるようサポートします。当施設では入所リハビリから在宅復帰、そして訪問リハビリまで一貫した支援体制を整えています。地域に根ざしたリハビリを通じて、利用者様とご家族様の「その人らしい暮らし」をこれからも支えていきます。

